

## 主食

レシピ動画はコチラ→  
(YouTube)



## ラーメン

材 料 (1人分)	分 量
災害用炊飯袋	1 枚
輪ゴム	1 本
インスタントラーメン	1/2袋
卵	1 個
カット野菜	ひとつかみ
水	250m l



### <作り方>

- ① インスタントラーメンを半分に割る。
- ② 災害用炊飯袋にインスタントラーメンを入れて、カット野菜・水・卵を割り入れて、しっかりと空気を抜き、袋の口を輪ゴムでとめる。
- ③ 鍋で5分程度ゆでる。
- ④ 袋から出して盛り付ける。
- ⑤ 付属のスープの素で味付けをしてできあがり。

