

# おかず

## そば米汁

材 料 (2人分)	分 量
災害用炊飯袋 輪ゴム	1 枚 1 本
そば米 水	20 g 200m l
災害用炊飯袋 輪ゴム	1 枚 1 本
とり肉 にんじん 生しいたけ もめん豆腐 かつおだし汁 本みりん 薄口しょうゆ 塩 ネギ	50 g 1/8本 1 枚 1/8丁 300m l 大さじ半分 大さじ半分 少々 1 本



### <作り方>

- ① そば米と水を災害用炊飯袋でゆでて洗い、ザルにあげておく。
- ② 食材を切る。  
とり肉 一口大  
にんじん いちょう切り  
生しいたけ スライスに切る  
もめん豆腐 さいの目
- ③ 災害用炊飯袋にそば米以外の食材とだし汁、調味料を入れて、しっかりと空気を抜き、袋の口を輪ゴムでとめる。
- ④ 鍋で20分程ゆでる。
- ⑤ 器に盛り付ける。

