

災害時のレシピ（一般向け） 混ぜるだけレシピ

研究室HPはこちら→



アルファ化米で作る卵チャーハン風

材料（1人分）

-  ・アルファ化米 1袋
-  ・卵スープ 1袋

<足してみよう！>

- ・ご自宅で常備している乾物
（乾燥パセリ など）

栄養価

エネルギー	393kcal	たんぱく質	7.6g
脂質	1.6g	炭水化物	86.9g
食塩相当量	1.3g		



作り方

作業時間
約1分！

アルファ化米に、卵スープを入れ、水を内
側の注水線まで入れる（170mL）
60分待ち、よくかき混ぜれば完成！

※お湯 15分でもOK！

本レシピは上記商品に限らず、様々な代替品が
で応用が可能です。