

もしものための...

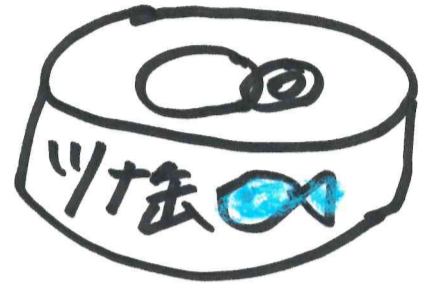
防災レシピ～トマトリゾット～



家のもの
できるよ!

用意するもの

- おにぎり
- 野菜ジュース
- ツナ缶
- 塩もしくはコンソメ
- ポリ袋



作り方スタート

- ① ご飯をポリ袋の中に入れ、粉々にする
- ② ツナ缶と野菜ジュースをポリ袋の中に入れて揉み、5分置く!

- ③ 塩もしくはコンソメで味を調整し、器へ移したら完成◎



まぜまぜ



職員も
作ってみました!



みなさんも作ってみませんか?

参考文献: 東京ガス 防災レシピ「日々のごはんともしものごはん」レシピ紹介
住吉区生活支援体制整備事業