

# 『水を使わない料理を作ろう!』レシピ集

災害時に水は飲料水として最優先したいので、水以外の飲物などでご飯を作ります。

## ウーロン茶ご飯

のりにはビタミンCがいっぱい!  
非常時のビタミン補給に◎



### 材料 (2人分)

米	1合
ウーロン茶	200ml
きざみのり	お好みで

### 作り方

- 1 ポリ袋にウーロン茶を入れる。
- 2 空気をしっかり抜いて輪ゴムで止める。
- 3 15分～20分なじませる。
- 4 沸騰したお湯にいれ、30分ほどゆでる。
- 5 10分ほど蒸らして、きざみのりをまぶせばできあがり!

## 野菜ジュースパスタ

粉チーズはカルシウムや  
ビタミンBが豊富。免疫効果も!!



### 材料 (2人分)

ショートパスタ	30g
ミックスベジタブル	20g
野菜ジュース	120ml
塩	少々
粉チーズ	お好みで

### 作り方

- 1 ポリ袋に材料をすべて入れる。
- 2 空気をしっかり抜いて、輪ゴムで止める。
- 3 パスタのパッケージ記載のゆで時間より3～5分長めにゆでる。
- 4 器にもり、お好みで粉チーズをかければ、できあがり!

## コーンサラダ

食物繊維たくさん!



### 材料 (2人分)

コーン缶の汁	60ml
切り干し大根	ひとつかみ
乾燥わかめ	ひとつまみ
コーン	20g～お好みで
酢	小さじ2
コショウ (お好みで砂糖も)	少々

### 作り方

- 1 ポリ袋に切り干し大根、乾燥わかめ、コーンの汁を入れてなじませ、30分以上おく。
- 2 器にあけ、酢、コショウをかけてよく混ぜる。
- 3 コーンをお好みの量まぜあわせてできあがり!

## コーラご飯

意外とおいしい!?



### 材料 (2人分)

コーラ	220ml
米	1合
ツナフレーク	40g
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1

### 作り方

- 1 ポリ袋に材料をすべて入れる。
- 2 炭酸が落ち着いたら、空気をしっかり抜いて、輪ゴムで止める。
- 3 15～20分なじませる。
- 4 沸騰したお湯で30分ゆでる。
- 5 10分ほど蒸らして、できあがり!

## 🌸 オレンジジュース寿司

洋風寿司です。



### 材料（2～3人分）

オレンジジュース(100%)	180ml
米	1合
ツナ缶	1/2
ポン酢	大さじ3
塩（お好みで砂糖も）	少々
焼きのり	3～4枚
チーズやハムなどの具	お好みで

### 作り方

- 1 ポリ袋に米、オレンジジュース、ツナ缶を入れる。
- 2 空気をしっかり抜いて、輪ゴムで止める。
- 3 15～20分なじませる。
- 4 沸騰したお湯で30分ゆでる。
- 5 10分ほど蒸らし、ポン酢、塩（砂糖）を合わせ、冷ます。
- 6 のりにご飯をのせ、具材を入れて巻いたら、できあがり！

## 🌸 リンゴご飯

甘いごはんが好きな人むけ。



### 材料（2人分）

リンゴジュース(100%)	220ml
米	1合
ミックスベジタブル	20g
ツナフレーク	20g
鶏がらスープの素	大さじ1

### 作り方

- 1 ポリ袋に材料をすべて入れる。
- 2 空気をしっかり抜いて、輪ゴムで止める。
- 3 15～20分なじませる。
- 4 沸騰したお湯で30分ゆでる。
- 5 10分ほど蒸らして、できあがり！

