

～心のあかりの「サバイバルレシピ」～

「冷やしうどんと手巻き寿司」

調理時期

災害発生

→ 2日以内

(道具) ・器 ・しゃもじ

(材料)

冷やしうどん → ・冷凍うどん ・つゆの素 ・揚げ玉など
手巻き寿司 → ・ごはん ・寿司酢 ・焼き海苔 ・好みの具材



冷凍うどんを解凍し
お好きなものを何でものせて
つゆの素をかけます

揚げ玉やゴマ
きゅうり、みょうがなど...



ちよこっとアイディア☆

手巻き寿司は焼き海苔がお皿代わりにになります



生活用水の節約術！

お皿にラップをかけてよそえば、
洗い物が減って水の節約ができます

