

## 防災レシピ バーコンと卵のチャーハン

アイラップを使った  
防災レシピ

### 材料 4人分

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 白米（無洗米）         | 2合    |
| 水               | 440ml |
| ベーコン            | 4枚    |
| 卵スープの素（フリーズドライ） | 2袋    |

### 一人当たりの栄養

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 365kcal |
| たんぱく質 | 7.5g    |
| 脂質    | 4.2g    |
| 食塩相当量 | 1.0g    |

### 作り方

- ① ベーコンは1cmに切る。（包丁がなければはさみ使用）
- ② アイラップに米を入れて水を注ぎ、20分ほど浸水させる。  
①と卵スープの素を加えて、袋の空気を抜いて先をねじり  
上の方で結ぶ。
- ③ 鍋に耐熱皿を敷いて水をはり、②を入れて中火にかける。  
沸騰したら20分ほど茹で、火を止めて10分ほど蒸らす。