

ケチャップライス風ごはん

五目ごはん



材料 1皿分



作り方



五目ごはん

1袋

トマトジュース

200ml

1 水・お湯のかわりにトマト

ジュースを加える。そうする

ことで「ケチャップライス風

ごはん」が出来上がる。

※ 通常時ではお好みでプロセス

チーズを上にかけても美味

しい



災害時に簡単に出来る

「五目ごはん+α」の

美味しいアレンジ