

非常食徹底比較！その1 ごはん



非常食徹底比較！

その1 ごはん

あなたはどっち派？

マイはし
持ち歩きと
便利ですよ



	アルファ化米	パックご飯
		
保存	常温	常温
賞味期限	5年	8カ月～5年(保存用)
調理	熱湯で15分 水で60分	電子レンジで2分 湯せんで15分
価格 (1食分)	300～400円	100円～200円
特徴・利点	軽い	スーパーでも買える
	ゴミが少ない	麦ご飯、雑穀ご飯など バリエーション豊か
	水分の量を調節すれば おかゆにもなる	まとめ買い・特売などで 安く買える
	大量調理も可能	

アルファ米ってどこで
売ってるの？

ガスコンロが
あれば
停電でも大丈夫
かしら・・・

1人暮らしだから
パックご飯は
常備してます♪

コスパ抜群！

ホームセンター
で見たよ

