

●災害食メニュー

1. ポリ袋炊飯

●材料

米	1合	*ポリ袋
水	200cc	(0.03mm×15cm×25cm)

●作り方

- 1 米と水をポリ袋に入れる。
- 2 空気を追い出し、袋の口を閉じる。(輪ゴムで封をしてもよい)
- 3 袋が漬かる大きさの鍋にたっぷりの水と袋を入れる。
- 4 ③を火にかけてふたをして、沸騰してから20分茹でる。そのまま10分蒸らす。

*普通のお米を使う場合は、洗わずにそのまま使います。1時間浸水すれば、ぬか臭さをあまり感じません。気になる場合は、一度ポリ袋の中で洗いましょう。洗った水は捨てないで、お米を茹でるお湯か、洗い物用の水に再利用しましょう。

ポイント

- ① 厚さが0.03mmのものか、高密度ポリエチレンでできているものを使用してください。
- ② 必ず空気を抜いてください。
- ③ 袋の上の方で縛ってください。

◆炊き込みご飯（2種類）

●材料

米	1合
水	200cc
さつまいも	60g
塩	小さじ1/2

※さつまいもの代わりに
とうもろこしでも美味しいです

●材料

米	1合
水	200cc
焼き鳥缶	1缶(60g)

