

災害時のお米の炊く方法



ガスコンロがあれば OK !
洗い物が出ない !

～材料 (1 人分) ～

米 100 g

水 130cc

～作り方～

1. 二重にした袋の中に米と水を入れて、空気を抜く
(お米は洗わなくて大丈夫です！)
2. 沸騰したお湯の中に袋を入れ、約 30 分煮る



3. 完成

災害時のカレーライス



～作り方～

1. 材料をざく切りに切る
(まな板は牛乳パックや厚紙を使用することで洗い物が出ません)
2. 袋の中に固形ルーと水を入れてある程度溶かす。材料を全て入れて、袋の中の空気を抜いて袋をしぼる。
3. 沸騰したお湯の中に袋ごと入れて、約 30 分煮る



4. お皿に盛り付けて完成
(お皿の上にラップや袋を引くことで洗い物が出ません)

ガスコンロがあれば OK !
洗い物が出ない !

材料 (1 人分)

じゃがいも 80 g
たまねぎ 40 g
にんじん 20 g
ぶなしめじ 20 g
シーチキン 1/2 缶
カレールー 1 個
水 50cc