

## 《防災クッキング》 ポリ袋炊飯



### 【材料】

白米(無洗米)	0.5合
水	110cc

\*調理に使用するポリ袋は湯せん調理可能な袋(高密度ポリエチレン製)を使用してください。

### 【作り方】

- ①白米(無洗米)0.5合と水110ccをポリ袋に入れて、空気を追い出し、上の方でしぼる。(30分以上浸水させておく)  
※無洗米でない場合は洗米後、米0.5合と水100ccをポリ袋に入れ、30分以上浸水させておく。  
※加熱した際に袋が膨張するので、破裂防止のために袋の上の方でしぼる。



- ②袋がつかる大きさの鍋に半分の高さまで水を入れ、鍋底に皿を置き、①の袋を入れる。  
※加熱時に鍋底に袋が引っ付いて破れないようにお皿を置く。



- ③ふたをして火にかけ、沸騰してから中火で20分煮る。火を止め、ふたをしたまま10分蒸らす。  
※お湯や袋は熱いので、火傷をしないように袋を取り出す際はトングなどを使用する。



※撮影のためふたを外しています。

### 【ポイント】

- 鍋の残りのお湯は再利用できるため節水ができます。
- ポリ袋を使用すれば、炊飯とおかずの調理をまとめて1つの鍋で行うことが可能です。
- 袋の中に入れる水は飲用の水を使用してください。鍋に入れる水は直接食品に触れないため、川の水や雨水でも使用できます。