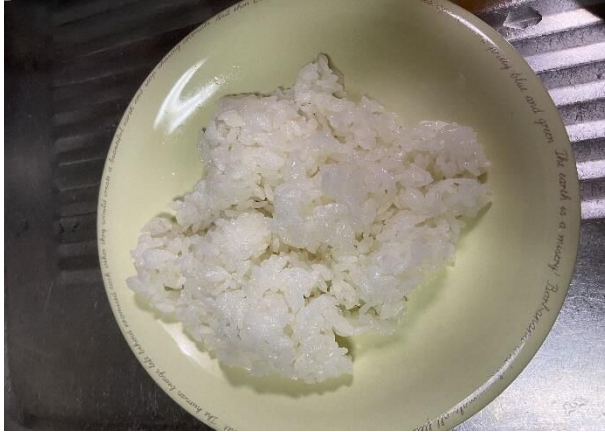


白 飯

レシピの ポイント

災害時は温かい御飯があると、安心感が得られます。無洗米の場合は水を2～3割多めにいれます。
鍋に袋を入れると一時的に温度は下がるので、沸騰してから30分煮ます。
フタはしません。缶詰、野菜等を加えて炊き込み御飯もおいしく出来ます。



材料	1人分
米	1/2 カップ
水	3/4 カップ弱

調理時間：約40分

費用目安：30円前後（1人分）



栄養成分表示（1人分）：エネルギー 257kcal、たんぱく質 4.6g、脂質 0.7g、炭水化物、58.2g、食塩相当量 0.0g

【 作り方 】

1



米計量カップを使用し 1/2 カップの米と、水 3/4 弱を用意する。
災害時を想定し米は洗わずに使用する。

2



ポリ袋に米と水を入れる。

3



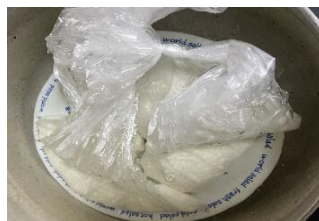
ポリ袋の空気をしっかりと抜く。

4



鍋に一回り小さい皿をしくとポリ袋が鍋に直接触れないので破裂を防げる。

5



沸騰した湯の中に3を入れる。
鍋に袋を入れると湯の温度が下がるので、再沸騰してから30分煮る。

6



加熱が進み、袋が膨らんでくる。

7



やけどに注意して袋を皿などに取り出しそのまま10分ほど蒸らす。

8



災害時はポリ袋のまま食器を使わず食べられる。

9



器に盛りつけて出来上がり。