

ポリ袋で作る非常食レシピ 【白ご飯】

《材料 1人分》

米 100g
水 130cc

米は無洗米でなくても良い。
普通の米を洗わずに使います。



①普通のグラスは約200cc
分量の目安に左写真を使用してく
ださい。



②二重にしたポリ袋の中に米と水を入
れて空気を抜きます。



③沸騰した鍋のお湯の中に材料の
入ったポリ袋を浮かべ30分間煮ます。



④出来上がり！

ポリ袋のまま器に被
せて食べてください。
食器を洗う水が節約
できます。

ワンポイント！

米は水を入れて15分、炊き上がったなら15分蒸らすと
よりいっそう美味しくなります。