

# ポリ袋で作る非常食レシピ 【さつまいもご飯】

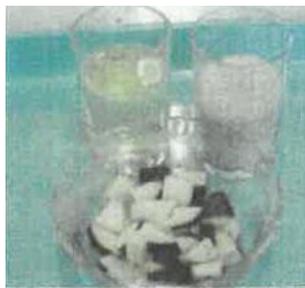
《材料 1人分》

米	100g
水	120cc
白だし	10cc
塩	少々
さつまいも	30g

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。

## ワンポイント！

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



- 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材料を全部入れて  
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。