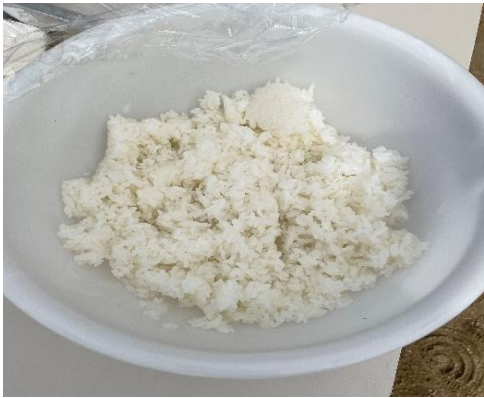


ビニール袋で作る非常食レシピ°



《材料》 1合分

米・・・150g

水・・・200cc



①ビニール袋に分量の米と水を入れる。



②沸騰した鍋のお湯の中に①を入れ、25分間煮る。火を止めそのまま10分蒸らす。

蓋をします



※ポイント

ビニール袋は熱に強い高密度ポリエチレン製の半透明のもの（アイラップなど）が理想的です。日常的に使用し、常備していると災害時に役に立ちます。

