

# 非常食レシピ



- ① ポリ袋は食品用の耐熱温度100℃以上の強化ポリエチレン製のものを用意しておきます
- ② 鍋底にポリ袋が直接当たらないように皿などを鍋に置いてから加熱し、できるだけポリ袋が鍋肌に当たらないよう気をつけます

## ◆ ごはん

米  
水

カップ1  
カップ1+2割増

※鍋の水が沸騰後、20分で火から外してふたをし、  
10分余熱で温めると燃料の節約ができる

水 カップ1+2割増  
米 カップ1



①分量の米と水を  
ポリ袋に入れる



②ポリ袋の空気を  
をできるだけ  
抜いてしっかり  
結び、30分くらい  
吸水させる



③鍋にたっぷりの  
水を入れ、②を  
入れて強火に  
かける 沸騰後、  
中火で20分加熱  
する