

パッククッキンググレシピ

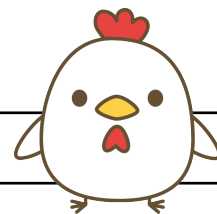
ごはん・軟飯・おかゆ

	材料		作り方
ごはん	米	50g	①米をとぎ、水けをきる ②分量の水とともにポリ袋に入れ、空気を抜きながら上のほうで口を結ぶ。 そのまま30分程度浸漬させる ③電気ポットに入れ、98℃になってから60分加温する
	水	75g	
軟飯	米	50g	
	水	125g	
お粥	米	50g	
	水	250g	

災害時には袋ごと握れば衛生的なおにぎりが作れます

焼き鳥缶の卵とじ

材料		作り方
焼き鳥缶	1/2缶	①玉ねぎは薄切りにする。 ②卵以外の材料をポリ袋に入れてなじませる ②なじんだら卵を割り入れもむように混ぜ合わせる。空気を抜きながら上のほうで口を結ぶ。 ③電気ポットに入れ、98℃になってから30分加温する
たまねぎ	20g	
たまご	1個	
醤油	小さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
水	小さじ2	



ごはんと一緒にポットに入れば、親子丼になります★

