

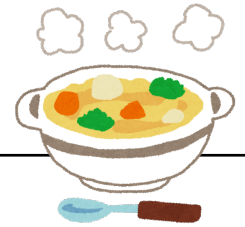
パッククツキングレシピ

ごはん

	材料		作り方
ご飯	米	60g	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（米の1.5倍）	90cc	

災害時には袋ごと握れば衛生的なおにぎりが作れます

ウィンナー入りカレー



材料		作り方
じゃが芋	50g	①じゃが芋と玉ねぎは小さめの乱切りに、にんじんは薄めのいちよう切りにする。ウィンナーは輪切りにする。 カレールウは細かく刻む。 ②①の材料と調味料をポリ袋に入れ、全体をなじませて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。
玉ねぎ	50g	
にんじん	20g	
ウィンナー	20g	
カレールウ	1かけ	
ケチャップ	大さじ1	
水	80cc	

シチューのルウと牛乳を使えば簡単シチューに変身

