

3) カセットコンロを使ったごはんの炊き方（家庭用）

◎準備物

- ・ポリエチレン袋
- ・水
- ・鍋 ・熱源（カセットコンロなど）

（災害時のご飯の炊き方1例）

◎水の割合

米1合+水1合

〔 無洗米または洗った米
出来上がりのご飯の重量約 340g 〕



①

炊飯袋に洗った米と水を同量入れる

※ 必ず1合ずつ袋に入れる



②

袋を手でしぼり、中の空気を抜く



③

袋の空気を抜いたまま袋の口を折り曲げ、輪ゴムでしぼる



④

ザルに封止めた袋を入れる

ザルがあった方が、ナイロンが直接鍋にあたって溶ける心配がない。



⑤

あらかじめ鍋に湯を沸かし、ザルごと鍋の湯の中に入れ、約30分間茹でる



⑥

鍋で約30分間ゆで、ザルごと鍋から取り出し、湯切りする



⑦

ご飯の出来上がり！

出来上がったご飯を新聞紙に包んで、ダンボール箱や発泡スチロールに移して、蒸らすといいよ。



県民健康づくり計画
イメージキャラクター「ヘルシーくん」