

災害時にも役立つ！

ポリ袋を使った

パッククッキング

（大人の食事＆離乳食）



おかゆ

【材料】 1膳分

無洗米 ······ 1/4合（約40g）

水 ······ 200ml

【作り方】

- ① 耐熱性のポリ袋に無洗米と水を入れる。空気を抜いてポリ袋をねじり、上方で結ぶ。30分ほど置く。
- ② 鍋にお湯を沸かし、なべ底に皿を敷き、①のポリ袋を入れる。25分加熱する。
- ③ 鍋からポリ袋を取り出し、10分ほど蒸らす。

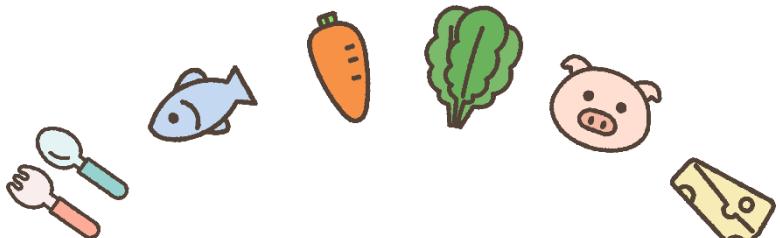
一口メモ

無洗米の量を変更すれば、ご飯も炊けます

【材料】

無洗米 ······ 1合（160g）

水 ······ 200ml



離乳食へのアレンジ

「全がゆ（離乳中期）」

