

# ポリ袋で作る非常食レシピ

## 【オムライス】

### 材料

米 100cc (83g)

水 110cc

ケチャップ 大さじ2

玉ねぎ 1/8玉

人参 1/4玉

ツナ缶 (70g) 1/4缶

たまご (M) 1個

塩・胡椒 少々

### 作り方

- ①ポリ袋に米と水を入れ口を軽く結んでおく。野菜を切っている間に15分ほど浸漬する。
- ②玉ねぎ・にんじんをみじん切りにする。
- ③ポリ袋にケチャップ、切った玉ねぎにんじん、ツナを加え、袋の空気を手で抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ④鍋にポリ袋の中身が浸るくらいのお湯を沸かし、ポリ袋を入れる。
- ⑤ポリ袋にたまごを割り入れ、塩・胡椒を加える。ポリ袋を揉んで良く混ぜ合わせて、空気を抜いて袋を結ぶ。
- ⑥ケチャップライス加熱時間が残り10分になったらたまごのポリ袋を入れる。
- ⑦加熱が終了したら火を止め卵とケチャップライスを取り出し、そのまま15分蒸らす。
- ⑧お好みでケチャップやパセリを散らして出来上がり。

