

ポリ袋で作る非常食レシピ

【さつまいもご飯🍷】

材料 1人分

米 100g

水 120cc

さつまいも 30g

白だし 10cc

塩 少々



※白米は洗わずに使います。

米は水を入れて15分、炊き上がったら15分蒸らすとよりおいしくなります。

作り方

①材料を二重にしたビニール袋に入れて
空気を抜きます。



②沸騰したお湯の中に材料が入った
ビニール袋を浮かべ、30分煮る。



③袋を鍋から出してそのまま15分
蒸らしたら出来上がり

