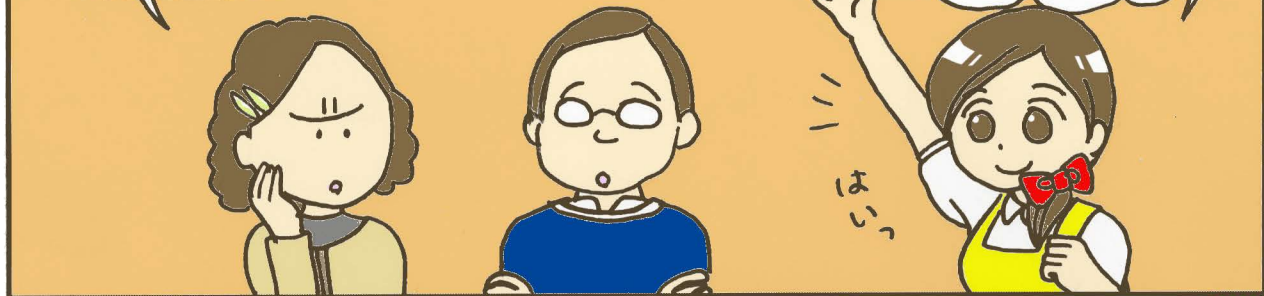


ポリ袋調理法

お米だの乾めんだの
備蓄してても
非常時に料理なんて
できるの？

火はガスコンロで
なんとかかなりそう
だけど
水は・・・

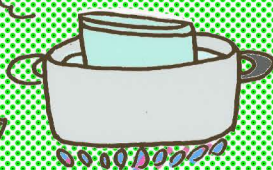
ポリ袋を使って
少ない水で調理
する方法が
あります！



まずはご飯・・・
無洗米なら
お米を研ぐのに
使う水も節約
できますね



ポリ袋にお米と
お水（お米と同量より
少し多め）を入れる



袋を密封して
15分ほど
お湯の中で煮る
10分ほど蒸らす



手も
洗いません！

具やふりかけを入れて
袋のままおにぎりに！

めん類も同じように
できますよ～

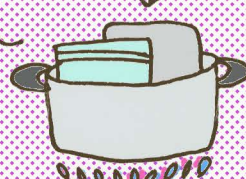


パスタ
（短く折る）

水



レトルトのソースや
缶詰



めんは
通常の
ゆで時間
プラス2分

キャンプ料理
だな・・・

うそっ 本当に
できるの!?

