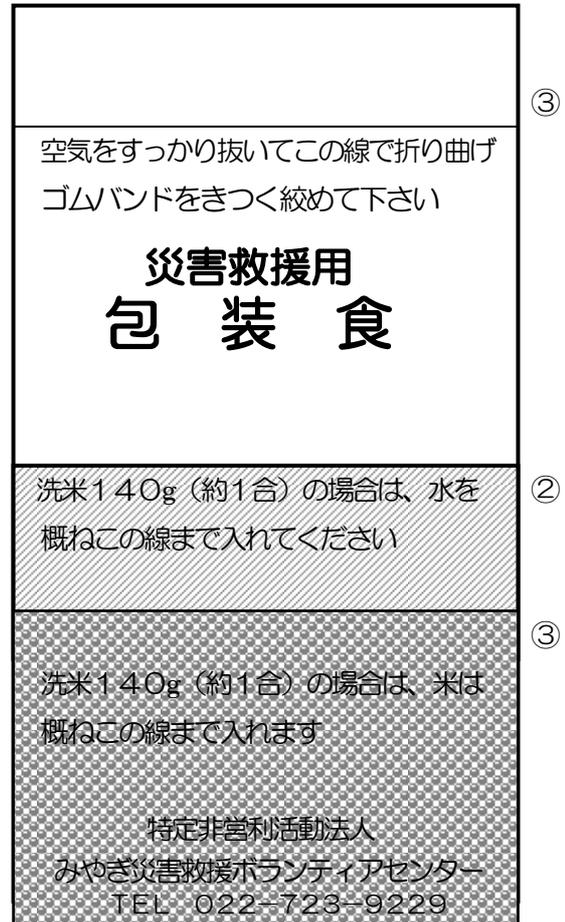


包装食のつくり方

【 図1 】

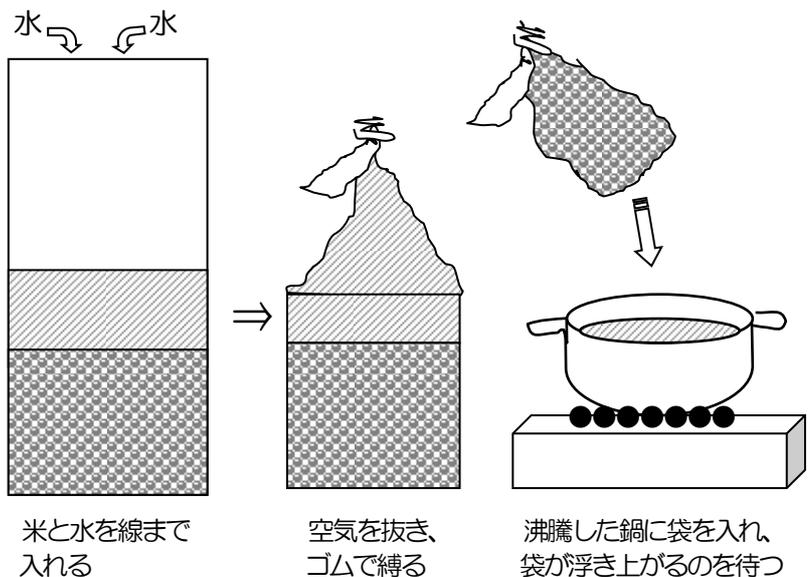
1. 磨いだお米、又は、無洗米を①の線まで入れます
(図1)
2. きれいな水を②の線まで入れます。
この線を基準に水が多ければやわらかく、少な
ければ硬いご飯になります。
3. ②と③の間を絞り上げ、完全に空気を抜きます。
そして、③の部分をゴムバンドで2~3回絞め
た後に③の部分の上1cm位の所を折り曲げ、
さらに③の部分をゴムバンドできつく絞めます。
(完全に空気を抜かないと、うまくご飯が出来
上がりません。水を多少多く入れ水をこぼしな
がらバンドを絞めて下さい。)
4. 大きな鍋にお湯を沸かし、沸騰したら袋を鍋に
入れます(図2)
20~30分程煮ると袋が浮き上がってきます
浮き上がったら出来上がりです。引き上げてく
ださい。10分程そのままにしてから食べてく
ださい。



《 参 考 》

- (1) 1合で量が多い場合は、米、水と
もに半分にして炊いてください。
- (2) だし、醤油、具を入れることによ
りおいしい炊き込み御飯もできます。
- (3) その他、工夫次第で味噌汁や煮物
もできますので、いろいろ試してみ
てください。

【 図2 】



【 問合せ先 】

特定非営利活動法人 みやぎ災害救援ボランティアセンター
〒983-0851 仙台市宮城野区榴ヶ岡5
みやぎNPOプラザ内
電 話 022-275-5831 FAX 022-289-1054