

～心のあかりの「サバイバルレシピ」～

大地震が起きた時、電気・ガスなどが止まってしまう。そのような状態で、自宅にあるもので作れるサバイバルレシピを考えました。ぜひ、お試しください♪

「簡単丼ぶり」の作り方

材料

- お袋のワザ
- 米
- 好きな缶詰
- 卓上コンロ
- 網

「お袋のワザ」とは、ポリエステル不織布製で市販されているものです。

①お袋のワザで白米を作る

①付属の計量器ですりきり一杯、100gを計ります



②お袋のワザに入れ、付属の竹串で留めます



③カセットコンロで沸騰した中に袋を入れ20～30分煮ます



④こんな感じ。
袋を鍋から引き上げ、鍋などでフタをして10～20分程度蒸らします。



炊飯器で炊くのと同じ位美味し～い

②おかずを温めましょう

カセットコンロの上に網を置いて、家にある缶詰をあたためます。
お好みでマヨネーズや醤油など、調味料や薬味をいれるとGOOD!

