

## ふくらdeごはん♪

保存袋と輪ゴム、おなべがあれば

ふっくらごはんが上手に炊けちゃう！

★非常時の使い方として参考にしてください★



米と水1：1.3の割合  
で保存袋に入れ、輪ゴ  
ムで口をとじる。  
注) ジッパーは閉めな  
いで！！

なべで25分沸騰させたら、ふっ  
くらおいしいごはんが炊けます。  
注) なべのふちや火に保存袋があ  
たらないように気をつける！



なべを火からおろして余熱で缶詰  
やレトルト食品をあたためれば、  
一食完成！

注) 缶詰は必ずふたをあけること！

あったかごはんが  
あればきっと心も  
あったまる♪

