



【神回】ポリ袋で米を炊いてみた【簡単非常食】

準備したもの 米・水・カセットコンロ・紙コップ（大きさはなんでも可）
レトルト（カレー）・食品保存用ポリ袋

①水につけとくだよ



約30分

米を洗って水を漬け
とくとうまくできるよ！

②米を準備するじゃん

↓同じコップで分量を守ればサイズはなんでもOK!↓



米の量は紙コップ
7分目

③水を準備するじゃん



水の量は紙コップ
1杯（すりきり）

④袋に入れるじゃん



空気を抜きながら先端を結ぶ

⑤さあ炊くじゃん



約25分ゆでる

※この時一緒にレトルト
もあたためると水の節約
になる！
※ポリ袋が鍋底に触れて
とけないように中にザル
や皿をいれるとよい

⑥蒸らすだよ



10分

⑦てっ！
うまうまできたじゃん！



完成！

