



食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング④⑩

災害食レシピ👤

- ・ポリ袋に入れて湯せんで調理
- ・ひとつの鍋で複数の調理ができる
- ・洗い物が少なくすむ
- ・水を節約！

1人分の栄養量



エネルギー：274kcal



たんぱく質：4.9g

～お湯ポチャごはん～

【材料（1人分）】

米	½カップ
水	½カップ強（米の1.2倍）
ポリ袋（耐熱用高密度ポリエチレン）	1枚

【作り方】

1. ポリ袋に米と水を入れ、水を入れて洗い、水を捨てる。分量の水を入れて空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。
2. 耐熱皿をひいた鍋に、1/2の高さまで水と1を入れ、結び目を蓋から出さず火にかける(直接ポリ袋を入れると熱で溶けてしまう可能性があるため)。
3. 煮立ったら中火で約20分、その後火を消して蓋をしたまま約10分蒸らす。

