

一 安全に調理するための3ヶ条 一

1. 調理の前に手を洗おう。 2. 換気をしよう。 3. 火や熱湯によるやけどやけがに注意しよう。

ごはん

NO. 1

《材料》

無洗米	75g
水	120ml
耐熱性ポリ袋	2枚



(1人分)

《作り方》

- ①耐熱性ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜いて袋の口をしっかり結ぶ。
- ②30分ほど吸水させ、漏れ防止のために袋を重ね、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③鍋に必ず半分以上の水と②を入れ、蓋をして強火で加熱する。
- ④沸騰したら沸騰が保てる程度の弱火にして20分加熱する。
- ⑤火を止めて5分蒸らす。



ワンポイント



今回は無洗米で紹介しましたが、普通のお米をといで使っても上手に炊けます。**精白米を使う場合は、水は100ml**が目安です。
一人分ずつ分けて作ると、むらなく火が通り、つぎ分ける手間もリスクも省けます。具材や調味料を加えると、炊き込みご飯もつくれるので、1つの鍋でいろいろな味が楽しめます。
すぐに食べないときでも、お湯の中にそのまま入れておけば、温かいまま保存できます。

ツナじゃが&ツナカレー

《材料》

じゃがいも	40g
にんじん	20g
たまねぎ	30g
ツナ缶(小)	半分
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
★ 水	大さじ2
耐熱性ポリ袋	2枚
カレールウ	1かけ
♥ 水	100ml
耐熱性ポリ袋	2枚

(1人分)

《作り方》

- ①じゃがいも、にんじんは厚さ5mmのいちょう切り、たまねぎは薄いくし形切りにする。
- ②耐熱性ポリ袋に油を切ったツナと①を入れる。
- ③カレールウは細かく刻んでおく。
- ④ツナじゃがには★、ツナカレーは♥を加え、空気を抜いて袋の口をしっかり結ぶ。
- ⑤漏れ防止のために袋を重ね、空気を抜いて口を結ぶ。
- ⑥鍋に必ず半分以上の水と④を入れ、蓋をして強火で加熱する。
- ⑦沸騰したら沸騰が保てる程度の弱火にして20分加熱する。
- ⑧火を止めて5分蒸らす。



ワンポイント



カレーは食べる直前によく混ぜてくださいね。袋のままタオルなどで包み、軽くもむように混ぜると簡単です(やけどに注意!)。
調理時間はごはんと同じなので、1つの鍋で作れます!
パック料理は水の確保が難しいときでも衛生的な調理や保存が可能です。非常時の調理方法として覚えておくと良いですね。
お皿にラップをびっちり敷いて使うと、ラップをはがすだけで洗い物も不要です。

