

防災食(炊き込みご飯・麻婆豆腐) レシピ

主食と主菜が1つの鍋で完成します！

<用意するもの>

- ・鍋(+鍋底に敷く皿)
- ・ガスコンロ、ボンベ
- ・ポリ袋
- ・食材、水

～ポリ袋のえらび方～
 「湯せん対応可」
 または
 「高密度ポリエチレン製・
 耐熱温度130℃以上」
 と書かれているものを
 使用してください。

<炊き込みご飯>

【材料(2人分)】

- ・米 1カップ
- ・水 200cc
- ・焼き鳥の缶詰 1缶
- ・塩昆布 適量



<麻婆豆腐>

【材料(2人分)】

- ・麻婆豆腐の素 1袋詰(1食分)
- ・高野豆腐(1口大) 24個(約72g)
- ・水 250cc



①材料を袋に全て入れて、よく材料をなじませる。
 ②空気を抜いて、口をしっかりと結ぶ。
 ③20分そのまま置いておく。(水を米に浸水させるため)

①材料を袋に全て入れて、よく材料をなじませる。
 ②空気を抜いて、口をしっかりと結ぶ。

2つの袋を同時に鍋へ投入！



注意！！

- ①鍋内の底に袋が直接ふれないように鍋内にお皿を敷いておく。
- ②お湯は先に沸かしておいてから、袋を入れる。

中火で20分

火を止めて、そのまま10分

火を止めて、そのまま5分

完成！！
 ポリ袋の上部をハサミで切って、袋を器に被せると食べやすいし、洗い物も出ません。



完成！！
 ポリ袋の上部をハサミで切って、袋を器に被せると食べやすいし、洗い物も出ません。

