



【非常食をつくろう!!】

・みなさんには「炊き出しご飯」を作^{つく}って頂^{いただ}きます。



炊き出しとは!?

避難所などにおおぜいひとひじょうしよくくぼにいる大勢の人に非常食を配^{くば}ることで

なぜ「ハイゼックス袋」なの?

- ・沸騰^{ふつとう}したお湯^ゆの中^{なか}でも有害物質^{ゆうがいぶつしつ}(体^{からだ}に悪いもの^{わる})を出^ださない。
- ・おにぎり^{おにぎり}と比^ひべて、衛^{えい}生^{せい}的^{てき}。
- ・おはし^{おはし}が要^いらな^ないので、手^てが汚^{よご}れてい^いても食^たべら^られる。
- ・同^{おな}じの量^{りょう}のご飯^{はん}を大勢^{おおぜい}の人^{ひと}に配^{くば}るこ^ことがで^できる。
- ・運^{はこ}ぶの^のが簡^{かん}単^{たん}である。
- ・保^ほ存^{ぞん}が可^か能^{のう}である。
- ・お米^{こめ}は袋^{ふくろ}の中^{なか}に入^{はい}っているの^ので、海^{かい}水^{すい}でも泥^{どろ}水^{みず}でもお湯^ゆが沸^わかせ^せればよ^よいので、貴^き重^{ちゆう}な水^{みず}が節^{せつ}約^{やく}で^できる。

【作り方】



1. お米^{こめ}を研^とぎま^ます。



2. 研^といたお米^{こめ}0. 5合^{ごう}をハイゼックス袋^{ふくろ}に入^いれます。
※袋^{ふくろ}に「1合用^{ごうよう}」と「0. 5合用^{ごうよう}」の線^{せん}かあるよ。



3. 「0. 5合^{ごう}」用^{よう}の水^{みず}の線^{せん}ま^まで水^{みず}をい^いれ、お好^{この}みで・・・
チキンラーメン^{ちきんらーめん}を漬^{つぶ}した^しもの^いなど入^いれてみてね。



4. 袋^{ふくろ}の中^{なか}の空^{くう}気^きを抜^ぬいて、輪^わゴ^ごムでし^しっか^かり^りと閉^しめま^ます。
※空^{くう}気^きをし^しっか^かり^り抜^ぬか^かない^いと破^{やぶ}れてし^しま^まい^います。
※輪^わゴ^ごムはち^ちゃん^んと閉^しめ^めない^いと、お湯^ゆの中^{なか}でお米^{こめ}が飛^とび出^でち^ちゃ^んたり、お湯^ゆが入^{はい}ってし^しま^まう^うのでし^しっか^かり^りと閉^しめてね。



5. お湯^ゆで30分^{ふんていど}程^に度^こ煮^に込^こんで、10分^{ふんていど}程^に度^{だん}段^{だん}ボ^ぼール^るなど入^いれて蒸^むらして完^{かん}成^{せい}で^です。