

パッくくッキングレシぴ

*下準備

米 …ポリエチレン製の袋に一人分の米と、米の1.3倍のお水を入れ、
20分ほど給水する。

オムレツ…卵1個とスライスチーズを入れ、袋の上から揉んでチーズと卵をほぐす。
どちらも、袋の空気をできるだけ抜き、しばっておく。

- 1 大きめの鍋にお湯を沸かす。
- 2 沸騰したら、袋が鍋肌につくのを防ぐために、平たいお皿を入れる。
- 3 袋を入れ、弱火にする。蓋をして待つ。
ご飯の加熱時間…20分+10分蒸らす
チーズオムレツ…15分+ひっくり返して10分蒸らす。
お米を入れた5分後に卵の袋を入れると、両方同時に仕上がります。
- 4 お皿にとり、袋の口を開けて食べる。

お皿も汚れず、水も汚れないので、再利用できます。

早速、家庭で実践した生徒もいたようです。

災害が起きる前に、家庭でも災害対策について話題にしてみてください。