

いたばし 楽しく 食育  
板橋区 食育キャラクター

# まな ぼうさい おやこで学ぼう！防災クッキング

ぶくろ つか つく  
～ポリ袋を使って作ってみよう～

## ごはん



みず りょう すこ  
水の量を少し  
すく  
少なくするとかために  
おお  
多くするとやわらかめに  
なるっちい！



ひとりぶん えいようか キロカロリー  
【1人分の栄養価】エネルギー 257kcal

しょくえんとうりょう グラム  
食塩相当量 0.0g

## ざいりょう ふたりぶん 材料 (2人分)

こめ むせんまい ..... 1合  
みず ..... 1カップとおお 2 (230ml)

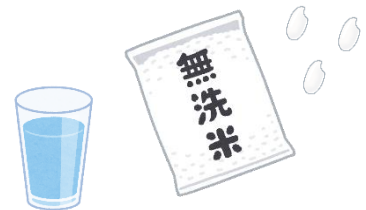
## ようい 用意するもの

ポリ袋 (湯せん対応の記載があるもの) ... 1枚

※高密度ポリエチレン製で無地のもの

## つく かた 作り方

1 ポリ袋に米(無洗米)、水を入れる。



2 ポリ袋の空気を抜くように根元からねじりあげ、  
上の方でしっかりと結ぶ。(加熱すると袋がふくらむため)



## ポイント

みず なか い  
水の中に入れながらやると  
くうき がぬ  
空気が抜けやすいよ！



3 30分ほどおく (米に水を吸わせる)。

4 <sup>なべ みず</sup> 鍋に水をはり、<sup>なべ そこ あき さら</sup> 鍋の底に浅い皿をしいて、

<sup>うえ</sup> その上に3をおく。<sup>つよび</sup> ふたをして強火にかける。



<sup>ふくろ</sup> 袋は**すべて鍋の**  
<sup>なか</sup> **中に入れる**っちい！



5 グツグツしてきたら、<sup>ちゅうび</sup> 中火から<sup>よわび</sup> 弱火にし、<sup>やく ぶんかねつ</sup> 約30分加熱する。

**やけどに**  
<sup>ちゅうい</sup> **注意**するっちい！



**ポイント**

<sup>ふくろ うらがえ</sup> ときどき袋を裏返そう！

6 <sup>ひ と</sup> 火を止め、<sup>なべ い</sup> 鍋に入れたまま <sup>ぶん</sup> 15分おいて蒸らす。

7 <sup>ふくろ</sup> ポリ袋を<sup>あな</sup> 穴あきおたまや<sup>と</sup> トングで<sup>と</sup> 取り出す。



8 <sup>ふくろ</sup> 袋の<sup>むす</sup> 結んだところを<sup>き</sup> キッチンバサミで切って、

<sup>さら</sup> そのままお皿にのせれば

**できあがり！**

**ポイント**

<sup>ふくろ</sup> 袋の**まま**のせると  
<sup>さら よご</sup> お皿が**汚れない**よ！

パッキングの<sup>ちゅうい</sup> 注意など  
詳しい<sup>つく</sup> 作り方は**ここ**から  
<sup>どうが</sup> 動画を見るっちい♪



<sup>かんづめ</sup> 「缶詰カレーのピラフ」

<sup>つく かたどうが</sup> の**作り方**動画

<sup>かんづめ</sup> 缶詰カレーを**つか** 使って**あじ** 味つけをし、  
ピラフに**アレンジ**！



<sup>つく</sup> 「たまごスープで作る**やきとりご飯**」

<sup>つく かたどうが</sup> の**作り方**動画

たまごスープと**やきとり**缶**だけ**で

<sup>た</sup> 炊き込み**ご飯**ができるよ！

