

# 災害時に役立つポリ袋調理

今日はポリ袋調理でカレーライスを作ってみましょう！

用意するものはたったこれだけ！



カセットガスコンロ 1台  
高密度ポリ袋(Mサイズ)  
水ペットボトル2リットル 3本

食材(1人分)

米 75g  
水95ml



カレールー 1個  
水80ml  
野菜(玉ねぎ 人参 等)  
焼鳥缶 1缶

作り方

- ① 米と水をポリ袋に入れて真空パックする。
- ② カレールー、水、野菜、焼鳥缶をポリ袋に入れ、真空パックする。
- ③ 鍋に2リットルの水を入れ①②を入れ、ガスコンロの火をつける。沸騰してから火を弱火にし、35分から40分煮る。

注意点

- ・水が少ないと焦げることがありますので2リットル以上は入れましょう。
- ・火力が強すぎると焦げることがあります。時々鍋の中を確認しましょう。
- ・使用する袋は必ず高密度ポリ袋を使用しましょう。
- ・ナイロン袋、ビニール袋はとけるので使用しないで下さい。