

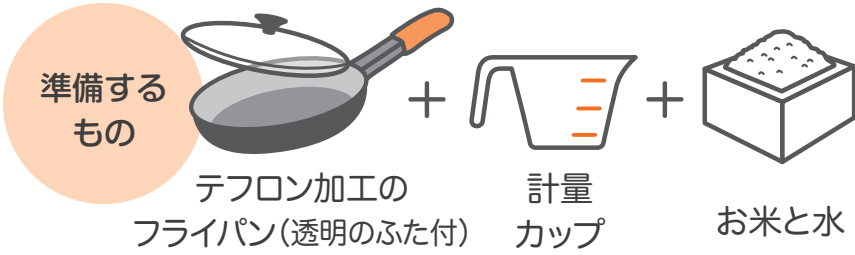
非常食 常備用

● 非常食〈常備用〉の例

水、カップ麺、即席スープ、レトルト食品、缶詰など
 ※カセットコンロ、ガスボンベ、わりばし、紙・プラスチック食器
 なども一緒に入れておくと便利です

内容	数量	賞味期限
		年 月
		年 月
		年 月
		年 月
		年 月
		年 月
		年 月
		年 月
		年 月

知って役立つ マメ知識 **フライパンで お米を炊いてみよう**



- 1 お米を洗い、水気を切ります。
- 2 フライパンに米と水を入れ、1時間置きます。
- 3 ふたをして強火で加熱、沸騰したら弱火にして約5分ほど炊きます。
- 4 再び強火にして約1分ほど熱したら、火を止めます。
- 5 ふたをしたまま約10分ほど蒸らしたら完成。

米1合=水180~200ml

※ふたに穴がある場合は箸などをさして蒸気がもれないようにします。
 ※フライパンの大きさにより炊き上がりの時間は変わってきます。