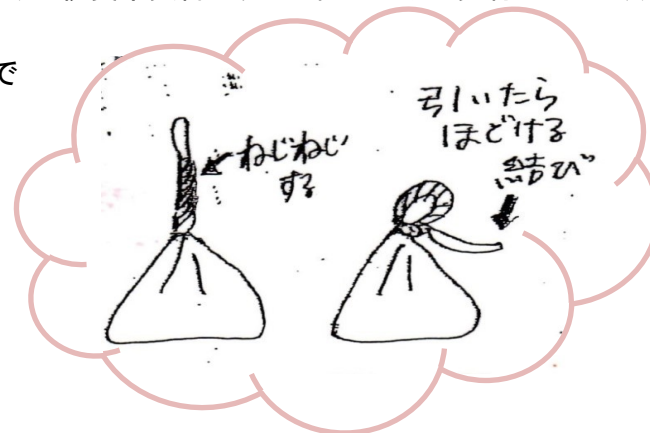


# お☆ふくろめし

上野南部地区住民自治協議会 女性部会

(資料参考・引用:伊賀市災害ボランティアセンター発行レシピより)

- ・高密度ポリエチレン袋に材料を入れ、空気を抜いて、ねじねじした口の部分で「引きとき結び」をする。
- ・なべの底には、皿かなべしきを入れる。
- ・再び沸いたら、弱火でくらくら煮る。なべの水は飲み水でなくてOK。



## ★白飯(1人分)

米	1/2合
水	120cc
※全粥	米1/4合 水200cc

### 【作り方】

- ① 米はとらずに袋に120ccの水と米を入れ空気を抜き、ねじり結びをし20分～30分ゆでる。
- ② ゆでたら袋に空気を入れ、外側からしゃもじでたたいてほぐし、15分蒸らす。

《参考》 米を洗ったら、米と水は同量入れる。かやくご飯の場合、調味料分水を減らす。

## ★ドライカレー(1人分)

ミンチ	50g
玉ねぎ	50g
コーン缶	大2
人参	少々
塩・コショウ	少々
カレールー	1人分

### 【作り方】

- ① ミンチに塩、コショウをする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 人参は小さい薄切りにする。
- ④ 材料を全部袋に入れ、ねじり結びをし、15分ゆでる。  
出来たらカレールーをもみほぐす。