

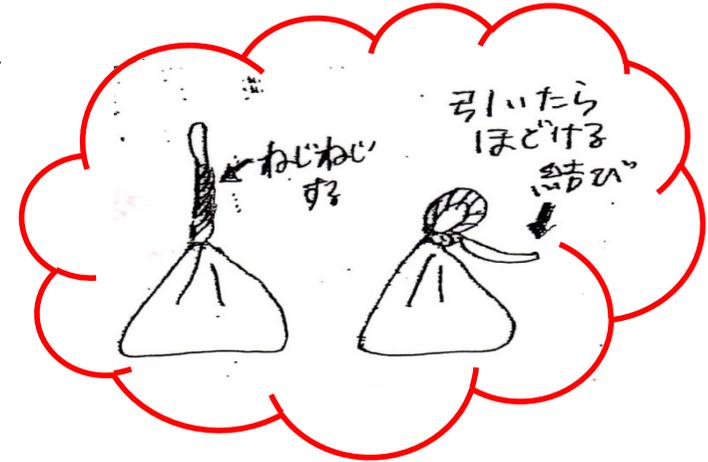
お☆ふくろめし

上野南部地区住民自治協議会 地域安全部会

令和6年1月14日(日)

(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。

★牛丼(1人分)

牛肉	40g
玉ねぎ薄切り	50g
焼き麩	大きめ3個
めんつゆ <small>(2倍濃縮)</small>	大1
すき焼きのたれ	大1
水	大1
片栗粉	小1/4

【作り方】

- ① 焼き麩は水でもどしておく。
- ② 牛肉・玉ねぎ・水・片栗粉を全部袋に入れ、粉をほぐしてとかしねじり結びをし、15分ゆでる。