



## 基本のご飯と ミルクリゾット

# ポリ袋とコンロで手軽に

もしも電気、水道、ガスが使えなくなったら、食事の準備はどうしたらいい？ 災害時に備えて、第4週は防災食に詳しい氏家幸子先生と、備蓄品を使ったクッキングに挑戦してみよう。今回は、ポリ袋とカセットコンロ、限られた水を使って基本のご飯とアレンジメニユーのミルクリゾットを紹介するよ。大人と一緒に作ってみてね。

【ご飯】  
①食品用ポリ袋にコメを入れ、水を8分目ほど入れる。袋の口と底をしっかりと持ち上げてよく振る。水が白く濁ったら水を捨てる。コメがこぼれないように気を付けて。  
②袋の8分目くらいまで水を入れ、そのまま30分吸水させる。

井に入れると小さな子どもでも作業がしやすい。鍋に水を半分ほど入れ、カセットコンロでお湯を沸かす。  
③②の袋の水を捨て、水90ccを入れる。ポリ袋の口を結ぶ。少し空気が入ったままでOK。  
④③を鍋に入れる。中火にして30分たったら火を止めて井に移し、袋の口をはさみで切る。

【ミルクリゾット】  
①③はご飯と同じ手順。  
④②の水を捨て、牛乳180ccを入れる。塩3つまみを入れて全体になじむように袋の底をもむ。ポリ袋の口を結ぶ。  
⑤④を鍋に入れる。中火にして30分たったら火を止めて取り出す。器に盛り付け、お好みで粉チーズやこしょうを振る。  
※コメの代わりに残りご飯150gを使っても同じように作ることができます。お湯に入れる時間は約8〜10分です。



うじいえ ゆきこ 仙台市出身。元仙台白百合女子大准教授(給食経営管理)。現在は宮城学院女子大非常勤講師。調理師、管理栄養士。

基本のご飯



ミルクリゾット

### 材料(1人分)

#### 【ご飯】

- コメ…90cc
- 水…90cc

#### 【ミルクリゾット】

- コメ…90cc
- 牛乳…180cc
- 塩…3つまみ
- 粉チーズ、こしょう…適量

### 用意するもの

- カセットコンロ
- カセットガス
- 鍋 (カレー鍋などの直径22センチ程度のもの。2人分調理可能)
- 食品用耐熱性ポリ袋
- 丼