

アルファ化米の炊き出し訓練

 準備していただくもの

エプロン・三角巾・マスク等 身の回りのもの

 事務局で準備するもの

アルファ化米（1箱 50 食） ※味の種類は選べません

 作り方手順

- ①箱の中身を取り出す
- ②箱に炊飯用内袋をセットする
- ③脱酸素材を取り除く
- ④アルファ化米と具材を入れ、混ぜる
- ⑤お湯または水を注ぐ(1 箱 5～8L)
- ⑥口を縛り、炊きあがるのを待つ
- ⑦付属の個食容器に盛り付ける
- ⑧配食する

