

ポリ袋を使用した炊き出し訓練

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
- ・食材、調味料
- ・調理器具、食器等

事務局で準備するもの

- ・炊き出し用のポリ袋（作る内容によって大きさが異なります）
- ・輪ゴム 等

作り方手順

- ①鍋に湯を沸かす
- ②ポリ袋の中に食材・調味料等を入れる
- ③ポリ袋から空気を抜いて輪ゴムで固く縛る
- ④熱湯の中に③を投入
- ⑤茹でる(食材によってゆで時間が異なります)
- ⑥食べられる温度になったら、輪ゴムを外し、そのまま食べる
または、容器に移して食べる

調理例

- ・ごはん
- ・肉じゃが
- ・キャベツの塩昆布和え 等



ポリ袋でお米を炊いているところ



ポリ袋で作った肉じゃがとキャベツの塩昆布和え