

ポリ袋で炊飯

<手順>

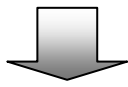
①ポリ袋に米150ccを入れる。

①注 透明ポリ袋、印字の無い買物袋、保冷パック

①注 透明ポリ袋は、厚さ0.03ミリ以上のもの



空気を抜く



②袋に水180cc(米の2割増)を入れ、袋の口をしぼり、20分浸す。

②注 袋の中に空気を入れない。

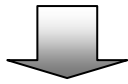
②注 余裕をもってしぼる。(炊けると増えるため)



余裕をもってしぼる



20分浸す



③鍋にお湯をわかす。※湯量は鍋の約半分。



湯の中へ入れる



④沸騰した鍋の中に米の入った袋を入れる。<蓋をして20分>



20分炊く



⑤火を止め、20分蒸らす。

※ 空いた鍋の中で蒸らすorタオルにくるんで蒸らす。



蒸らしあがり