

かんたん！ 非常食のつくり方 ふつうのお米と水でごはんがたける！



① ふつうのお米を用意します

② 台所用ポリ袋でOK



③ お米 200g 計ります



④ ポリ袋にお米と水 330CC 入れます



⑤ 熱湯で 20 分 やけど注意



⑥ 取り出します。おいしいごはんのできあがり！



南街・桜が丘地域防災協議会
女性班“たんぽぽ”

