

『ハイゼックスでご飯を炊いてみよう～防災を考える～』試験調理その2

基本、お米を炊く物なのですが、他の調理にも活用できます。

① だし巻き卵

○卵3つ

○お好みのだし

- ・とき卵に水でといた白だし等の調味料をいれて、かき混ぜる
- ・水を張った鍋に包装食袋（食材）を入れて点火する。
- ・沸騰したところから約20分間茹でる。



感想

- ・卵は、別の容器に割り入れてから袋にうつすと良いと思う！！
- ・味付けはご家庭の好みでいろいろできそう！！

1.5～2人前の量ができます。