

『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3

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 ミートマカロニ

○はや茹でマカロニ

○ミートソース1人分（レトルト）

- ・米を入れる線の半分までマカロニを入れたら、ミートソースを加える
- ・空気が入らないように袋の口を輪ゴムで結び、5分間茹でる。



感想

- ・ミートソースの袋を開封するときには絞り出しやすい形に切ると袋に入れやすいと思いました。
- ・お水を足せばスープにもなり、調理時間も短縮できてよいと思います。
- ・パスタでもよいと思います。

今回、紹介した実践以外にも多数のレシピがあります。

日本赤十字社 炊出し名人などのキーワードで検索してみてください。