

『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1



① 白米

米 1 合 (100g)

水 100 g

- ・ 米と水は同量、無洗米の場合は水を 2～3 割多めに入れる
- ・ 米、水を入れ沸騰した鍋に入れ 30 分間茹でる
- ・ 30 分過ぎたところで湯から引き上げ、5～10 分間蒸らして完成

感想

- ・ 洗ったお米を袋に入れるときはスプーンを使うとスムーズだった
- ・ 思っていたより簡単にごはんが炊けてびっくりした

一合のお米からおにぎり 2 個分のご飯ができます。