

9月1日は「防災の日」
9月1日～9月7日は「福岡市備蓄促進ウィーク」
です。災害に備えて備蓄を始めましょう。
今回は停電時でもガスコンロとポリ袋で
炊飯できるポリ袋炊飯を紹介します！

ポリ袋炊飯

してみませんか？



＼用意するもの／

- ・ 耐熱性のあるポリ袋
→透明ではなく、半透明のシャカシャカするもの。
- ・ 鍋、鍋フタ、鍋底よりひとまわり小さい平皿
- ・ ガスコンロ

材料	1人分	2人分
米	65g	130g
押し麦	5g	10g
水	100ml	200ml

重さが量れない
ときは→ **分量**

容量で米：水＝1：1.1
コップ1杯のお米を入れたら
コップ1杯より少し多い水
入れましょう

- ☆水の代わりに
野菜ジュースでもOK！
- ☆お米は炊きあがると2倍くらいに
ふくらみます。ポリ袋に入れすぎ注意！

＼ポリ袋でごはんを炊く方法／

- ① ポリ袋に米と押し麦、水を入れて中の空気をしっかり
抜き、袋をねじり上げるようにして、上の方で結ぶ。
30分吸水させる。節水のため米は洗わない。
- ② 鍋にお湯を沸かし、鍋底に皿を敷いてポリ袋をのせる。
お湯の量は全体が浸かるくらい。
- ③ フタをして点火し、沸騰したら15分加熱する。
ポコポコと軽く沸騰している状態が続くようにする。
- ④ 15分経ったら火を止めて15分蒸らしたらできあがり。

◆南区食生活改善推進員協議会（ヘルスマイト）が作りました！
食生活改善推進員協議会は、地域で食生活改善の活動を行っている
ボランティアの団体です。月1回は南区保健福祉センターで研修会等
を行い、衛生管理や調理技術を磨いています。