

**包装食袋を使った
炊き出しについて**



日本赤十字社山口県支部

01 包装食ってなに？

素材

中低圧ポリエチレン

長所

- ・袋のまま配布することが出来るため、衛生的。
- ・味付けやおかゆにすることも可能。
- ・備蓄食料で調理ができる。
- ・お米を炊く場合、季節や保存状態によっては、72時間程度の保存も可能。
- ・包装食袋の中に入る水がきれいであれば、加熱用の水は生活用水や汚れている水を使っても炊飯できる。



包装食袋

02 基本の作り方（炊飯編）

準備物

- ①包装食袋 ②輪ゴム ③鍋 ④ざる ⑤計量カップ
⑥お米 ⑦水

手順

1

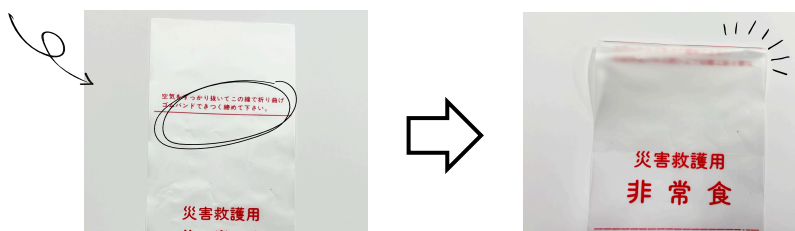
包装食袋にお米と水を入れる。

- ※洗米を使用するときは水とお米は同量。
無洗米を使用するときは水を2～3割多く入れる。

2

しっかりと空気を抜き、線で折る。

- ※空気が残っていると破裂することがあるため注意。



縦半分に折り、さらにもう半分に折った後、輪ゴムで縛る。

3



沸騰したお湯の中に入れ、再沸騰してから30分間ゆでる。
その後鍋から出して、10分間蒸らして完成！

4

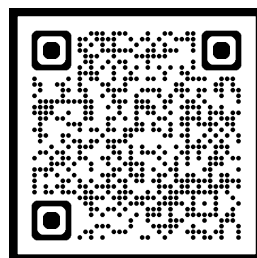
※鍋に直接袋が当たると破れることがあるため、ざるを敷くと良い。



03 その他

豆知識

- ・ 輪ゴムを外して、空気を入れて上下に振るとおにぎりになる。
- ・ 袋を縦に裂くと、お皿の代わりとして使える。
- ・ 炊飯以外にもアレンジレシピがたくさん！
QRコードからご覧いただけます。



MEMO

日本赤十字社山口県支部からのお礼とお願い

ご使用いただいた包装食袋は、皆様からお寄せいただいた活動資金で整備しました。平素より、温かいご協力を賜りお礼申し上げます。

日本赤十字社山口県支部は「人間の生命と健康、尊厳を守る」という使命のもと、災害救護やAEDの講習、防災セミナーの実施等の事業に取り組んでいます。

引き続き、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

山口県支部の詳しい活動はこちらから⇒

