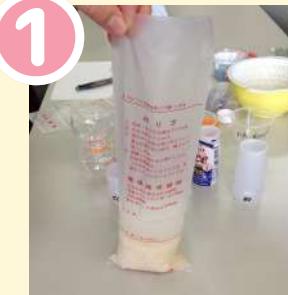


ハイゼックスでご飯炊き



- お米を下の線まで入れる。
約 150 g(1合)。
- 水を上の線まで入れる。
約 180 g。



空気を抜きながら袋の口を折り、
2つに折り、輪ゴムをかけます。

※別紙「ハイゼックスの作り方」
を参考にしてください。



お湯でゆでる。
加熱時間 30 分、むらし 10 分。



袋から取り出して、
できあがり！

名古屋市が備蓄している「ハイゼックス」を使っての調理をご案内しています。
ポリ袋料理が流行っており、ポリ袋なら何でもよい、という意見を耳にしますが、安全上、「高密度ポリエチレン」「半透明」「日本製」「食品用」と記載されたものをお勧めします。
ハイゼックスはインターネットでも購入できます。

五平餅



ごはんを袋の上からよくつぶし、
真ん中を押さえて間をあける。
※熱いので軍手をすること。



はさみで袋を半分にカット。



割りばしを刺して火であぶり、
みそを塗ってもう一度焼く。
できあがり！

みんなでぼうさいやってみる？



名古屋市港防災センター