

# 親子でクッキング！ サツマイモごはん

おうちで  
キャンプ気分♪

食器を使わず  
片付け楽ちん♪

災害時でも「簡単においしく、温かく」  
を実践するために考案されました。  
「災害時ごはん」をぜひお試しください。



材  
料

(1人分)

- ・米...40g
- ・サツマイモ...40g
- ・塩...少々
- ・水...60ml

1



米と水をポリ袋に入れて、30分置く。(米は洗わなくてよい。)

2



1cm角に切ったサツマイモを水にさらしてアク抜きし、塩と一緒に①に入れる。

3



鍋に水を3分の1程度張り、②のポリ袋を入れ、空気を抜きながら袋の口を結ぶ。

4

鍋を火にかけて、沸騰したら火を少し弱め、沸騰を保ちながら20分煮る。

5

ポリ袋を鍋から取り出し、10分蒸らせば完成。(ごま塩を振ってもOK)

できあがり!



<レシピ考案者>  
野菜ソムリエプロ、防災士、  
ふくいの食育リーダー  
中島早苗氏