

アイデア炊飯

お豆腐のケースを使っておにぎりをつくります。

1. 先ずはご飯を炊きましょう。
2. 3個パックの豆腐のケースを使用
3. ケースの中と3切海苔の中が同じことに着目、まずはケースに海苔を一枚入れます、その上にご飯をよそいます。
4. ご飯の上に好きな具材を入れてください。今回は、梅干し、鮭、鶏そぼろを用意いたしました。
5. 好きな具材を入れたら（入れすぎ注意）、またご飯をのせ海苔を折り返したらできあがりです。
6. 海苔好きの人はケースをひっくり返しておにぎりを一度取り出し、もう一枚海苔を使いクロスしてまた巻けば二枚重ねのおにぎりの完成です。

手も汚れないので、とても衛生的で簡単なおにぎり作りアイデアだと思います。

皆様も防災の炊飯等に役立つアイデアを教えてください。

このような自主防災訓練などの機会を通して、皆様から寄せられたアイデア等をこれからも紹介し、実際にやって行きたいと思っておりますので、お気軽にご連絡ください。



1.



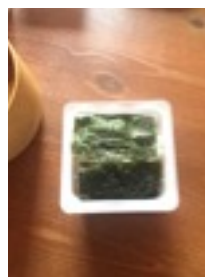
2.



3.



4.



5.



6.

