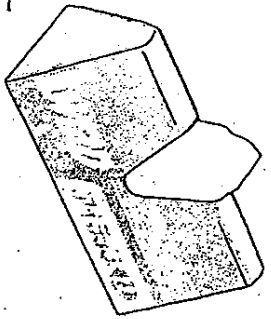
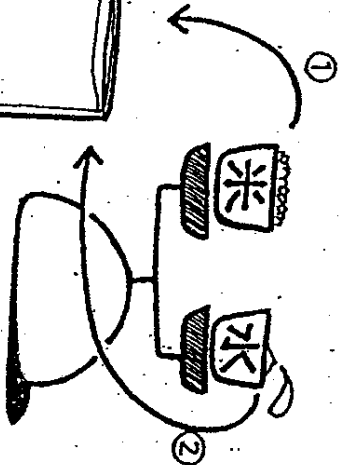
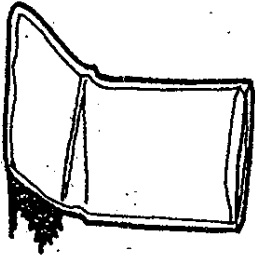


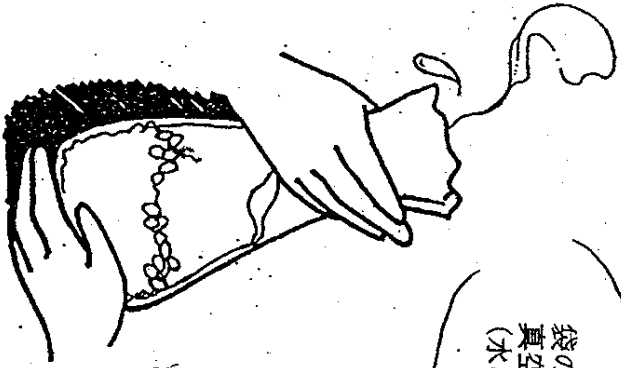
炊き出し訓練実施要領



マイラップを2枚重ねて、
米(洗米)を入れる
次に、米と同量の水を入れる



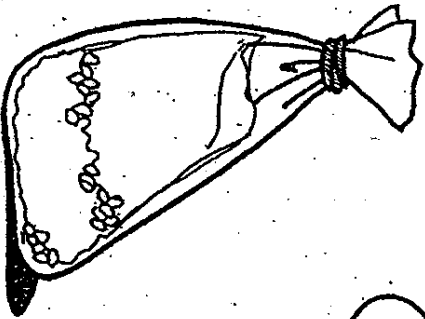
②



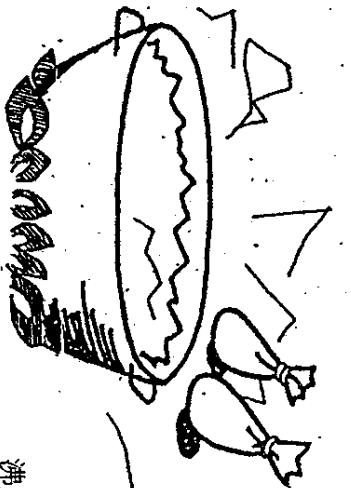
袋の下の方からそつと空気を抜き
真空状態にする
(水は少しこぼれても良い)

③

袋の上のところを
輪ゴムで固くしめる



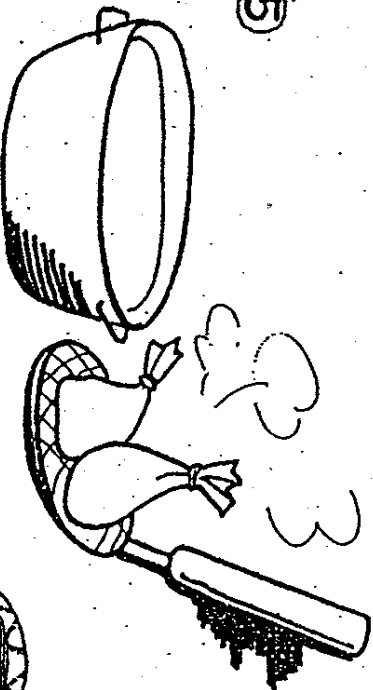
④



やけど
しないてね

沸騰したお湯の中に静かに入れ
約30分間煮る

⑤



ザル等であげて出来上がり

