

2018. 3. 6

相談室企画

パッククッキング体験

ポリ袋にお米と水を入れて、
空気を抜きます

ポットで炊飯



お湯とパスタの麺、具材と調味料。
2つのポリ袋を大きな鍋で湯せんします。



お湯の沸いたポットに1時間。



キーホルダー 10分ほどゆでるとこんな状態です
についた
アウトドア用
のはさみが
活躍。



ゆであがったら、混ぜ合わせて



炊飯器で
ホットケーキ



完成!



簡単!
おいしい!!

味見!!



炊飯器の内釜に、ホットケーキ
ミックスと卵と牛乳を入れて
混ぜます。スイッチON。