

ハイゼックスでごはんを炊こう



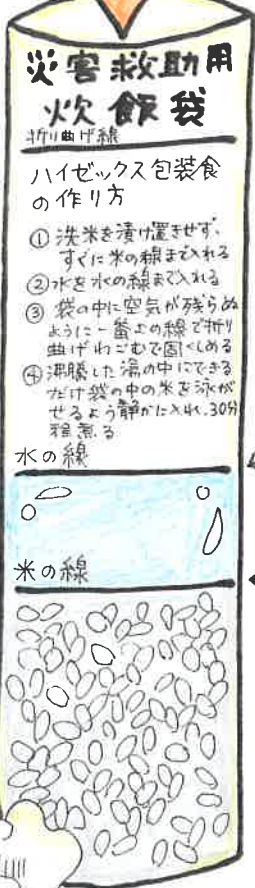
100g **米** と **水** 100cc

米 は研がなくてOK

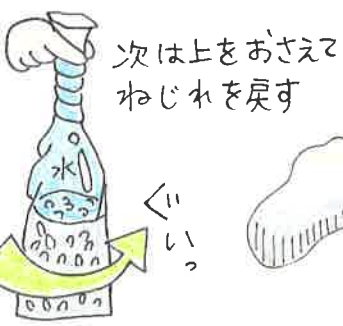
ふくろに入れる時
ペットボトルの
先を切って使うと
入れやすい

しばり方

この袋を
使ってごはんを
たきます →



ポイント
袋の中の空気を
しっかりぬこう。
破裂しちゃうことが
あります



ここまで
水を入れる

ここまで
米を入れる

30分経ったら
とり出して
5~10分蒸らす

とり出す時は
やけどに注意!!



袋を入れると
温度が下がる
ので
再沸騰してから
30分。