

プレート ゴトク セット 調理例

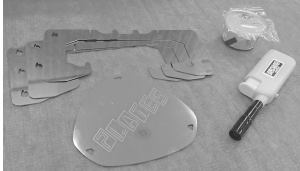
ごはんの炊き方（1合の場合）

ごはんの炊き方は、あくまで調理例です。好みに応じて、水加減、加熱時間は、調整をお願いします。



【用意するもの】

- ゴトクセット（固形燃料は1個）



- アルミ容器Mサイズ（カップケーキ用）



- 米1合（約150g）（無洗米を推奨します）



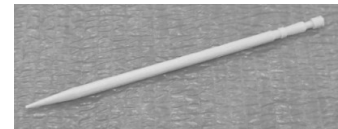
- アルミ箔（フタ用）



- 水（200～220ml）
（少し多めの方が、焦げにくくなります）

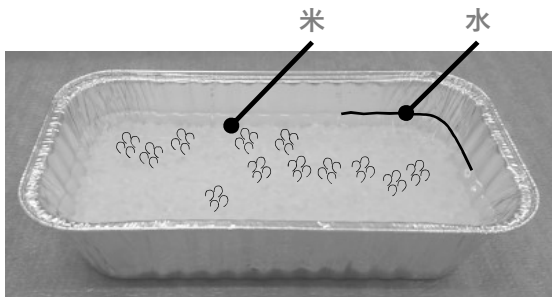


- つま楊枝（アルミ箔のフタに穴をあける為）

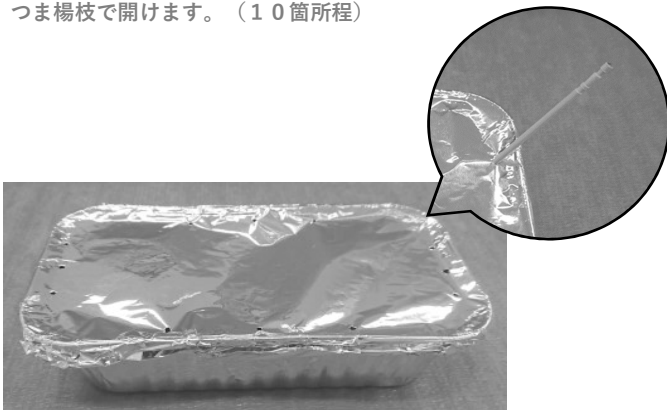


【作り方】

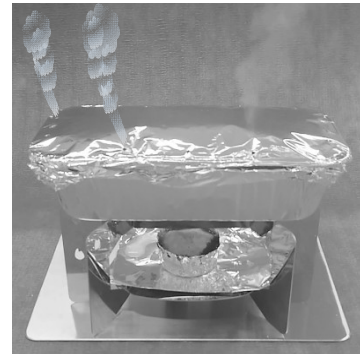
- ① アルミ容器に、米1合、水（220ml）をいれて、30分以上置きます。（米に水を含ませます）



- ② アルミ箔でフタをして、湯気を出すための穴を、つま楊枝で開けます。（10箇所程）



- ③ 固形燃料に火をつけて10分程待ちます。
固形燃料の下にアルミ箔をひくと、燃えカスがプレートに付着するのを防ぐことができます。



- ④ 15分程蒸らしたら出来上がりです。



非常食 蒸しパン（ココア味）

あくまで調理例です。好みに応じて、各材料の加減、加熱時間は、調整をお願いします。



【用意するもの】

● ゴトクセット（固形燃料は1個）



● ホットケーキミックス（100g）



● 水（75ml）



● マヨネーズ（大さじ1）



● ココア（大さじ3）



● ポリ袋（高密度ポリエチレン1枚）



● アルミ箔（フタ用）



【作り方】

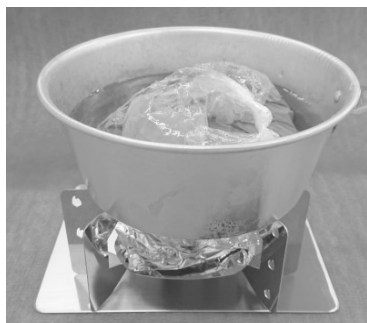
① ポリ袋に、ホットケーキミックス、水、マヨネーズ、ココアを入れて、混ぜ合わせます。



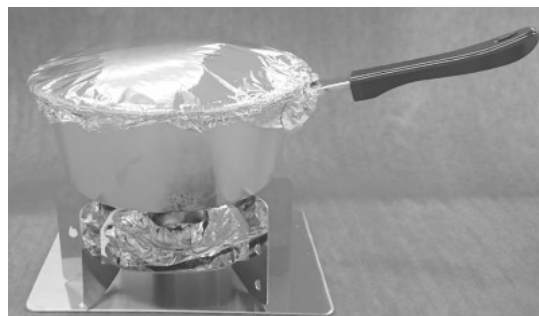
② 袋の中の空気を抜き、上部でしばります。
（加熱すると、ふくらんでくる為）



③ アルミなべにポリ袋と水を入れ、アルミ箔でフタをします。



④ 固形燃料に火をつけて約25分。自然に火が消えるまで放置します。



⑤ なべから取り出し、すぐに袋を開けて余分な水分をとばすと、ふわふわに仕上がります。

また、ポリ袋の枚数に余裕があるときは、小分けしてから加熱してもかまいません。

