

停電かつ断水時のごはんの調理方法

防災グッズ(発熱体と加熱袋セット)と
わずかな水の備えがあれば、加温調理できます。



（左：発熱体、右：加熱袋）



加熱袋に発熱体を入れ、その上にフィルムをはがさずに
ごはんを入れて100～150ml程の指定量の水を注いで
チャックをしめてお持ちください。

発熱体、加熱袋の種類・大きさによって異なりますが、加
熱時間は30分程度です。（袋に入れる水は飲料用でなくても可）

ポイント

気温が低い時は加熱袋を
タオルなどで覆うと保温
効果が高まります。