

# つく た 作って食べよう！「サバイバル・メシタキ」

かん つか はん た ほうほう し じっさい つく  
アルミ缶を使ってご飯を炊く方法を知り、実際に作ってみよう。

ひ つか かぞく いっしょ  
火を使いますので家族と一緒にやりましょう。

- じゅんぶつ  
【準備物】  アルミ缶 (350mL)・・・2個  水  アルミホイル  米 (1合)  牛乳パック (1L)・・・3個  
 マッチライター

かぞく いっしょ  
※家族と一緒にやりましょう。

かん き かま ぎゅうにゅう き ねんりょう つく  
■アルミ缶を切って釜を、牛乳パックを切って燃料を作る。

- ①アルミ缶の1つはご飯を炊くため、もう1つはコンロ代わりに使う。
- ②2つとも缶切りなどで上部を切り取る。コンロ代わりのアルミ缶は、側面の上部と下部に穴を2箇所ずつあける。(横3cm×縦1.5cm程度)
- ③牛乳パックは、1cm幅に切り、燃料に使用する。
- ④アルミ缶1米1合と水を8分目まで入れる。
- ⑤アルミホイルで隙間なくふたをする。

すいはん かいし  
■炊飯を開始する。

- ①牛乳パックに火をつけて、アルミ缶に入れる。
- ②燃料をどんどん入れると、約25分で炊きあがる。
- ③少し蒸らして完成。



つく はん さつえい  
作ったご飯を撮影し、  
した わくない は つ  
下の枠内に貼り付けよう。