

10,000 人の防災訓練

(災害救助用アルファ化米-五目ご飯編の調理／2020 年 10 月 22 日)

b y 社会福祉法人みなと舎 ゆう

① アルファ化米、お湯（熱湯-8ℓ）、手指消毒

②これから調理を始めます！

00 分開始



③開封します。



④



⑤ 手指消毒をして中身を取り出します。



⑥ 中身の確認。



⑦必ずお読みください。(配布上の留意事項)



⑧作り方の説明。



⑨中身の確認。



⑩具の袋を備え付けのカッターで開ける。



⑪具を入れる。



⑫具とアルファ化米をよく混ぜる。



⑬ 更によく混ぜる。



⑭ 【注水線】までお湯（熱湯）を入れる。



⑰ 更にお湯（熱湯）を入れます。



⑱ 【注水線】までお湯が入りました。

15 分経過



⑲ お湯と具材が均一になるようによく混ぜる。



⑳ 「針金入りビニール紐」でしっかり縛る。



㊴15分蒸らします。(水 15℃で 60分)



㊵スプーン、容器、輪ゴム (50人分) があります。



㊶蒸らした後、底からほぐすようによく混ぜる。



㊷味が均一になるようによく混ぜる。40分経過



㊸容器を準備し、盛り付けます。



㊹盛り付け目安は、ふつうのお茶碗少し多め。



②⑦ 試しに入れてみました。



②⑧ 盛り付け後スプーンをつけ輪ゴムで止める。



②⑨ 盛り付けたものを箱に保管します。



③⑩ 50人分が保管できます。



③⑪ 段ボール箱の角2か所を「針金入り紐」で固定。③⑫ 温かい五目ご飯が出来上がり！

60分経過



【事前の情報として】

※ 中身＝アルファ化米、具材、しゃもじ（1）、ビニール手袋（1）、カッター（1）、容器（50）、プラスチックスプーン（50）、輪ゴム（50）、針金入り紐（3）説明書（1）

※ ポイント＝① 熱湯で作ると温かく食べれる。

② アルファ化米と具材をよくかき混ぜる。（お湯を入れた後もよくかき混ぜる）

※ 消毒用品（手指消毒のため）とビニール手袋（1つしか入っていない）は事前に準備しておくといよい。