

# アルファ化米の作り方 詳細手順書

流山小 ver.



①箱を開けたところ

開封用カッター  
一番上についています。

タッパーやスプーン、  
しゃもじまで入っています！



④箱の中のものを取り出し、**ビニール手袋をつける。**



②「開封用カッター」でアルミ袋の上部を開封する。  
ピーッと切れます。

開封用カッターを  
端から通す。



⑤内袋の上部をカッターで開封し、外袋と同様に折り返す。



③箱の外側へ、アルミ袋を折り返す。



⑥中の「脱酸素剤」を取り除く。



⑦わかめごはんの素をカッターで開封する。



⑩しゃもじでよくかき混ぜる。



⑧「脱酸素剤」を取り除く。



⑪ペットボトルの水を、内袋の「注水線」まで入れる。水は多めの方がふっくら仕上がります。



⑨わかめごはんの具を入れる。



⑫しゃもじでよくかき混ぜる。底や角に白い部分が残しやすいので、隅っこまでよく混ぜる。





⑬内袋の上部をまとめる。



⑭均一になるよう、箱の底からよくかき混ぜたら



⑮「針金入りビニールひも」でしっかり結ぶ。  
あれば、輪ゴムを使ってもよい。  
この状態で、**45分～1時間待つ**。



⑯袋を開けると、十分吸水できている。



完成!

- 少し濃いめの味付けなのは、災害時におかずにないかもしれない状況を想定しているのでしょうか？
- この箱は、タッパーを運ぶ箱としても使用できるように作られています。

お湯だと15分  
で