

# ハイゼックスでご飯炊き



1

- ・お米を下の線まで入れる。  
約 150g(1 合)。
- ・水を上の線まで入れる。  
約 180g。



2

空気を抜きながら袋の口を折り、  
2 つに折り、輪ゴムをかけます。

※別紙「ハイゼックスの作り方」  
を参考にしてください。

お茶碗に 2 杯分ぐらい！



3

お湯でゆでる。  
加熱時間 30 分、むらし 10 分。



4

袋から取り出して、  
できあがり！

名古屋市が備蓄している「ハイゼックス」を使っ  
ての調理をご案内しています。

ポリ袋料理が流行っており、ポリ袋なら何でもよ  
い、という意見を耳にしますが、安全上、「高密  
度ポリエチレン」「半透明」「日本製」「食品用」  
と記載されたものをお勧めします。

ハイゼックスはインターネットでも購入できま  
す。

# 五平餅



1

ごはんを袋の上からよくつぶし、  
真ん中を押さえて間をあける。  
※熱いので軍手をすること。



2

はさみで袋を半分にカット。



3

割りばしを刺して火であぶり、  
みそを塗ってもう一度焼く。  
できあがり！

みんなでぼうさいやってみる？



名古屋市港防災センター