

家事のヒント

食のヒント

帯広友の会

電気を使わず鍋帽子を使って  
お鍋でご飯を炊く

手順

- ①30分水につけたお米を強火にかける
- ②沸騰したら、全体をヘラで混ぜて弱火で5～7分炊く
- ③火を止めて鍋帽子をかぶせて10～15分
- ④全体をヘラで混ぜてからいただく



節約にも、防災にも

お鍋と鍋帽子を使ってご飯を炊くと、  
光熱費も時間も節約できます！  
停電の時にも◎！

追記

