

2 空き缶ご飯

1 注意事項

- 別紙「野外炊事場の利用について」の資料で野外炊事の流れ、準備物、野外炊事場の使用方法などを確認してから実施してください。
- 活動前に、水道・消火器・消火栓のいずれかの場所を確認してください。

2 期間 通年

3 目安時間（片付けを含む） 1.5 時間～

4 雨天時 可

5 場所 野外炊事場 ABCD

6 準備物

- 自然の家にあるもの 缶切り、計量カップ
- 準備していただくもの 空き缶、アルミホイル、箸、スプーン、軍手、食器、洗剤、スポンジ、ふきん、たわし、火をつけるもの、お米
※350mlの空き缶でお米1合（150g）を炊くことができます。

7 活動の流れ ※詳しくは別紙活動マニュアルをご確認ください。

- ①上部を切り抜いた空き缶に米を1合入れて、箸などでかき混ぜて洗う。
- ②お米と水が1対1になるよう水を入れる。
- ③空き缶の上部をアルミホイルで包み、火にかける。
- ④蒸気が出てこなくなるまで加熱する。
- ⑤炊けているか確認し、良ければ空き缶を逆さにして15分くらい蒸らして完成。

8 片付け

- ①使用した場所を清掃する。
- ②職員による点検を受ける（使用した場所、道具）。
- ③道具を片付ける。

9 イメージ写真

