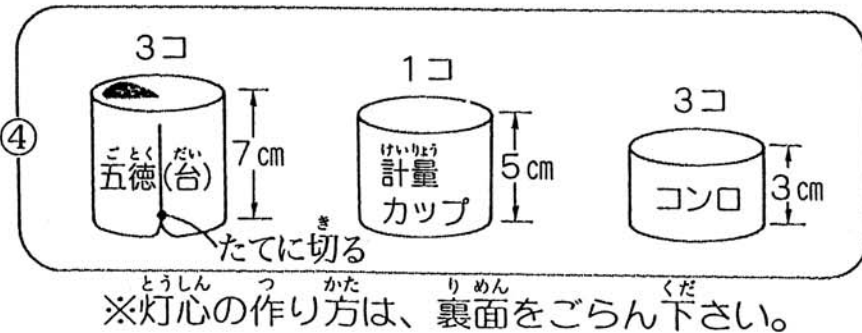
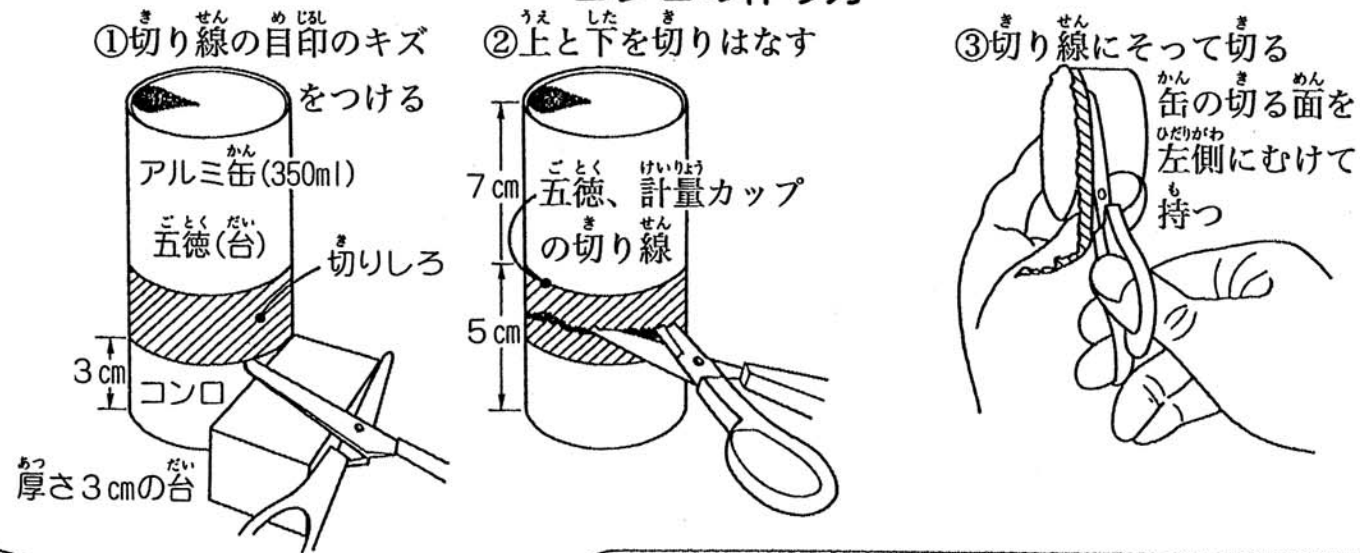
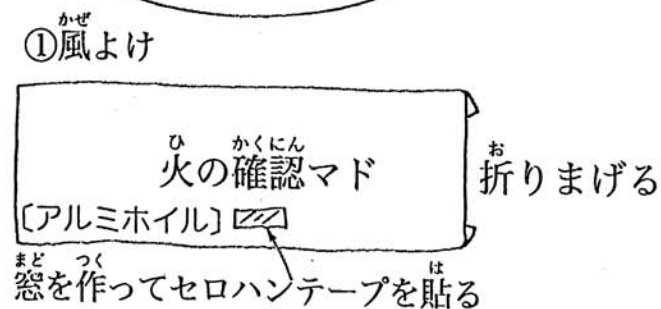


つく かた  
コンロの作り方



ラダオイル  
サ・ア・テ  
ルミカン  
ルミホイル  
ふしぎな  
ISSHUPAPER  
たくじょう  
卓上コンロ

財団法人  
SBK 市民防災研究所 ☎03-3682-1090  
〒136-0072 東京都江東区大島4-5-14  
<http://www.sbk.or.jp/>



つく りょうり れい  
このコンロで作れるお料理の例

- クレープ 2分
- 茶わんむし 30~40分
- めい玉やき 4~5分
- ホットミルク 3~4分
- お餅を焼く 5~10分
- ソーセージ炒め 2~3分
- 炊き込みごはん 40分(3人分)

3人分のごはんを炊く時の例

