

(2025 年 12 月 1 日配信)

🍲🌟高濃度ポリエチレン袋で作る「かんたん炊飯」を1分でサクッと紹介🎬
非常時の調理法を知っておくだけで、いざという時の安心感がぐっと変わります♥
備えのヒントに、ぜひチェックしてみて👉👉

<http://www.city.itami.lg.jp/SOSIKI/SOMU/KIKIKANRI/SAIGAINISONAETE/SONAERUBOUSAI/index.html>

