

ポリ袋クッキング



ポリ袋クッキングの
良い点、注意点



良い点

- ・簡単・節水・衛生的。
- ・鍋が汚れない。
- ・温かいものが食べられる。
- ・個別調理が可能。
(アレルギーや1人暮らしなど)
- ・一つの鍋で同時に調理できる。
(ご飯とおかずを同時に調理)

注意点

- ・高密度ポリエチレンのポリ袋でないと溶ける場合がある。
- ・鍋底の熱で穴が開かないように皿を敷く。
- ・やけどに注意。
- ・みりんやアルコールを使用する場合は揮発し、袋が膨張して破裂することがある。



ポリ袋クッキングの
ポイント

- ・材料は厚さが均等になるように平らに入れる。
- ・しっかり空気を抜いて、袋を結ぶ時には出来るだけ袋の口の近い部分で結ぶ。
(加熱すると袋が膨張するため)

《準備するもの》

- ・高密度ポリエチレンの半透明のポリ袋
- ・鍋
- ・鍋の底に入れる皿
- ・水
- ・材料



《基本的な作り方の流れ》

①鍋に皿と水を入れ、火にかける。

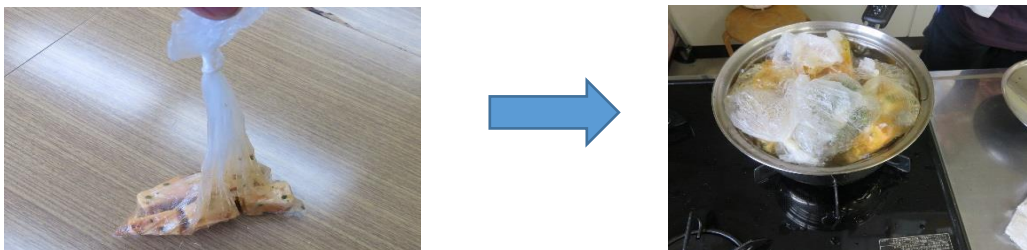


※鍋の底にお皿を敷くことで、鍋底の熱でポリ袋に穴が開くのを防ぎます。

②ポリ袋に材料を全て入れる。



③空気を抜き、袋の上部を結び、①の沸騰した鍋に入れる。



④鍋に入れたまましばらく待ち、できあがり！



火からおろしたオールで包むことで、保温効果があります！

広告などの紙で箱を作れば、
お皿として活用できます！！