

## ポリ袋調理の説明

### ポリ袋でご飯と蒸しパンを作る



ホットケーキミックス粉



カセットコンロで  
30分以上湯煎



#### 材料

袋A・・・湯煎 30 分  
お米 (1合) 150 g  
水 200cc

袋B・・・湯煎 30 分  
ホットケーキミックス粉 50 g  
水 50cc

※袋A, Bは湯煎専用袋

#### 作り方

- 1) ポリ袋Aとポリ袋Bにそれぞれの材料を入れる
- 2) ポリ袋Bは、ホットケーキミックス粉と水を入れてから袋の上からよく揉む
- 3) ポリ袋AとBとも袋の中の空気を抜いて袋の上方を輪ゴムで縛る
- 4) 鍋が沸騰したら、ポリ袋AとBを入れて中火にする
- 5) お湯がポコポコの状態になるよう火加減を中火・弱火で調整しながら 30 分湯煎する
- 6) ポリ袋B（蒸しパン）は、開始 15 分後に上下をひっくり返す
- 7) ポリ袋A（ご飯）は、湯煎後にシャモジでよくほぐすとご飯がふっくらする。
- 8) お皿に盛り付けてから、蒸しパンを試食用に切り分ける

#### 確認すること

※ご飯は、無洗米でないお米を、研がずに、洗わなくても十分に美味しいことを確認する

※ホットケーキを作るには牛乳と卵を入れるが、水だけだと蒸しパンができる

お好みで、レーズン、カレー粉、味噌、粉チーズ、ツナなどを加える

#### ポリ袋調理の特徴

- ・ ポリ袋調理法は数人分の料理を一度に作ることができる
- ・ ポリ袋調理法は煮物、鍋物、蒸し物、汁物を作ることができる
- ・ 在宅避難時でも普段と同じ家庭の味が継続できる。
- ・ ポリ袋をゆでる水は、飲めない水でも可能で再利用も可能
- ・ お米やホットケーキミックス粉は長期保存が可能なので、備蓄品には最適
- ・ ポリ袋調理法は、調味料や油を少なめにするので普段からヘルシー料理に使える