



ポリ袋で湯煎する調理法は、鍋が汚れないため災害時に役立ちます。

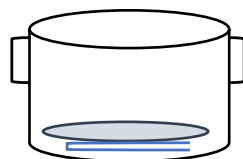
ポリCOOK講座では、『簡単美味しいレシピ』を大切にし、普段から使うと災害時に忘れないと考えています

HP : poly-cook.com
mail : info@poly-cook.com



ポリCOOKの道具

- ・鍋1個 + 皿1枚 + 水
- ・ポリ袋（高密度ポリエチレン、食品用）
- ・カセットコンロ + カセットボンベ



ポリCOOKのポイント

- ・火傷に注意する
- ・ポリ袋の縛り方(空気を抜き、端をきつく縛る)
- ・薄く平らに
- ・1～2人分で一袋が目安
- ・鍋肌につけない
- ・自己判断 その場の状況に応じて、臨機応変に判断することが大切です

ご飯（1人分）の炊き方

＜材料＞ 水加減は調整してください

2人分	コメ 1 カップ 水 1.2カップ
1人分	コメ 1/2カップ 水 0.6カップ(120ml)
1人分	コメ 60g 水 90g

＜作り方＞

① 浸水 30分

米と水をポリ袋に入れ、空気を抜きながらポリ袋の端をきつく縛る。30分浸水させる。



② 湯煎 30分

鍋に、耐熱皿を一枚敷く。6～7分目まで水を入れ湯を沸かし、そっと①を入れる。強火で再沸騰させ、その後は弱火にして、沸騰を保つ程度の弱火に調整する。



③ ほぐす

火傷に気をつけながら、鍋からポリ袋を取り出し封を切る。ほぐして出来上がり。



クックパッド レシピID : 5128851

