簡単美味しい同時調理

ポリCOOK

防災バッグに
入れておこう！

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のレシピは、『簡単美味しい』から普段に使えて万が一に忘れない

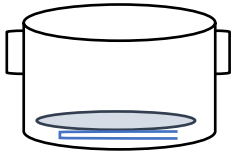
HP ： poly-cook.com
mail ： info@poly-cook.com

ポリCOOKの道具

・鍋１個 ＋ 皿１枚

・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

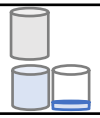
・火傷に注意する
・ポリ袋の縛り方（空気を抜き、端をきつく縛る）
・薄く平らに
・１～２人分で一袋が目安
・鍋肌につけない
・**自己判断　その場の状況に応じて、臨機応変に判断することが大切です**

ご飯の炊き方

災害時
米を洗わなくても
OK

＜材料＞　水加減は調整してください

約２人分	コメ	１　カップ
	水	１.２カップ
約１人分	コメ	０.５カップ（８０g）
	水	０.６カップ（１２０g）
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。強火で再沸騰後、弱火にして、沸騰を保つ程度に調整する。

③ **ほぐす**
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

©ポリCOOK