

災害時でもあわてない！

簡単ポリ袋クッキング。

ポリ袋調理の基本

- ◎袋に材料を入れ、空気を抜きながらねじりあげ口を結ぶ。
- ◎水を1/3程入れた鍋で、ふたをして袋ごと煮る。
- ◎鍋底に皿を敷き、鍋の側面にも触れないようにする。

◇ごはん 2~3人分

【材料】米1合、水 200 cc

【作り方】

- ①鍋に米を入れた袋、水を入れ、ふたをして沸騰したら中火にする。
- ②20分煮たら火を止め、10分蒸らす。



◇マーボー高野豆腐 3人分

【材料】1口高野豆腐(小)18個、

水200cc、

レトルトマーボー豆腐の素1袋

【作り方】

- ①袋に材料をすべて入れる。
- ②鍋に袋、水を入れふたをして、沸騰したら中火にし、15分煮る。

