

①ポリエチレン袋料理： 蒸しケーキ（材料はバロー、ゲンキーで全て揃います）

材料：

- ポリエチレン袋 1箱（150枚～200枚入り） ・ ・ 200円程度
- ホットケーキミックス粉 600g（200g×3小袋） 12～15人分 ・ ・ 300円程度
- チョコレートチップ 適量 ・ ・

*チョコレートチップはストロベリー、ホワイトより普通のチョコレートの方が美味しかった

*チョコレートを入れなくて、蜂蜜、あんこ、メープルシロップをかけても美味しい

作り方：

- 1、 ポリエチレン袋にホットケーキミックス（1小袋：200g）を入れる
- 2、 水を200cc加える
- 3、 袋の口側を持ち、対側の手で破かないように注意して袋を揉む（粉がダマにならないように）
- 4、 チョコレートチップを適量加え、一部に偏らないようにするため軽く揉む
- 5、 空気を抜きますが、ケーキが膨らみ易いように少し空気を残す（空気が膨張しますのでほんの少しで良い）
- 6、 ポリエチレン袋の口側に近いところでしっかりと結ぶ
- 7、 熱湯に30分程度漬ける

*鍋の底にポリエチレン袋が接しないように、大皿、金ざる、アルミホイルを沈めておく

*鍋の蓋をする（温度が一定になることと、膨らんだポリエチレン袋を押える役目）

*一度に多くのポリエチレン袋を鍋に入れると、膨張して上部の料理が上手く出来ない

• ポリエチレン袋料理 その他のレシピ

CookPad のサイトで で検索



②ポリエチレン袋料理： 蒸しケーキ アメリカンドッグ

上記、チョコチップの代わりにウィンナーソーセージを入れる

③ポリエチレン袋料理： スパゲティー

A：インデアンスパゲティー（1人前 1.6mm以上のスパゲティー50g 水90cc）

ポリエチレン袋に2人前（100gのスパゲティーを半分に折って入れる）

水を200ccくわえる

空気を抜いて、上部でしっかりと縛る

約60分放置（スパゲティーの色が白色になるまで）

茹で時間は10分程度で完成

カレーを作る方法で具材とカレールー2個を入れる

水を250cc加える

空気を抜いて調理（30分）

スパゲティーとカレーが茹で上がったら、1人前ずつ取り分けて混ぜて出来上がり

B：シチュースパゲティー

Aのインデアンスパゲティーのカレールーをシチュールーに変更する

C：ミートソーススパゲティー

Aのインデアンスパゲティーのカレールーをミートソースに変更する

D：ドライカレー（2人前）

米を小カップに1杯

水を小カップ2杯

カレーの具材とカレールーを加える

空気を抜いて調理

E：和風蒸しパン

ホットケーキミックスで作る蒸しパンのチョコレートチップの代わりにあんこを入れる