

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人前材料：スパゲティー（茹で時間8分～10分のスパ、1.6mm程度の太さ）

*早ゆで（4分程度のスパゲティー）は麺通しが直ぐにくっ付いてしまうので不向き
カレーのルーは1皿の1/2カケ

調理法

- ・ポリエチレン袋にスパゲティー50gを半分に折って入れる
- ・水を180cc～200cc程度くわえる
- ・カレールーを入れる　1かけのカレールーを4等分に切っておくと揉む時間が短縮
（オプションでソーセージやベーコンを刻んで入れても良い）
- ・空気を抜いて、上部でしっかりと縛る
- ・約5分～10分放置後、鍋に入れる
- ・茹で時間は表示時間+3分程度で完成
- ・鍋から出したら、カレールーが解けるまで袋ごと揉み解す
- ・もし、スパゲティーどうしがくっ付いていても袋ごと揉みほぐす

2人前を作る場合は、スパ100g

- ・ポリエチレン袋にスパゲティー100gを半部に折って入れる
- ・水を260～280cc程度加える
- ・カレールー1カケ（1皿分を入れる）
- ・空気を抜いて上部でしっかりと縛る
- ・茹で時間表示時間+3分～5分程度
- ・鍋から出したら、ルーが均等になるように袋ごと揉む（火傷に注意）
（カレーとスパゲティーを別々に調理する場合）

スパゲティーに加える水を多めにして茹で、その後ポリ袋の一部を切断して水切りをする。カレーが茹で上がったら、スパゲティーにかけて混ぜたら出来上がり

B：ホワイトスパゲティー（シチュー） ※カレーのルーより溶けにくい

Aのインデアンスパゲティーのカレールーをシチューのルーに変更し、

加える水の量を220cc程度加えて10分程度放置（麺に水を吸収）後、鍋でゆでる

- ・鍋から出したら、ルーが解けるまで袋ごと揉み解す（事前にカットしておくで揉む時間短縮）
- ・もし、スパゲティーどうしがくっ付いていても袋ごと揉みほぐす

多くの方に試食して頂きましたが、どちらも美味しいと好評でした

●蒸しケーキ

4人～6人前材料：ホットケーキミックス粉　1小袋（200g×3小袋の一つ）

チョコレートチップ

*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良い

*チョコレートの代わりに、蜂蜜、あんこ、メープルシロップをかけても美味しい

調理法

- ポリエチレン袋にホットケーキミックス（1 小袋：200 g）を入れる
- 水を 200 cc 加える
- チョコレートチップ（販売してある袋の半分を加える）
- 袋の口側を上にして持ち、対側の手で破かないように注意して袋を揉み解す（粉がダマにならないように）
- ケーキが膨らみ易いように少し空気す
- ポリエチレン袋の口側に近いところでしっかりと結ぶ
- 茹で時間は 30 分程度で完成

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

*鍋に蓋をする（温度が下がらないようにすることと、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、膨張するために上部のポリエチレン袋の料理が上手く蒸し上がらない

●蒸しケーキ（アメリカンドッグ風）

• 上記、蒸しケーキのチョコチップの代わりにウインナーソーセージを大きめに刻んで入れる。

• 茹で上がったら、洋からしとケチャップを付けて完成

※ポリエチレン袋、ホットケーキミックス、チョコレートチップなどの材料はバローやゲンキーで全て揃います

