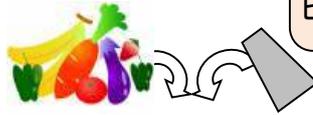
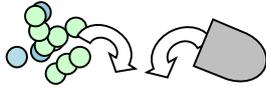


# ポリエチレン袋で料理を!!

高密度ポリエチレン袋  
推奨。  
ビニール袋はダメ

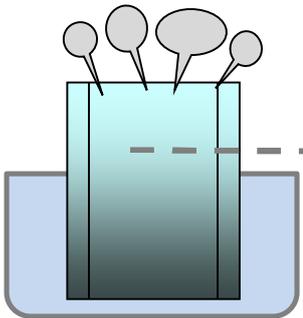


- ★ご飯を炊く★  
①米と水を同量入れる  
②空気をしっかり抜く  
③袋の上部でしっかり縛る  
※1人分は80cc

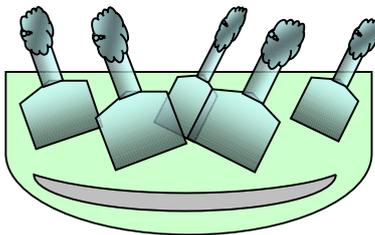


- ★各種煮物★  
①材料を入れる  
②調味料を入れる  
③空気を抜く  
④袋の上部で縛る  
⑤材料を揉んで馴染ませる

- 油を使わないので健康的
- 主食と副食が同時に出来る
- 焦げ付かない



- ★袋の空気を抜くには★  
①ポリエチレン袋の下部を水につける(水圧を利用)  
②袋の空気を下から上へ捻りながら抜く  
③袋の上部で縛る



- ★ポリエチレン袋料理の調理法★  
①鍋に湯を沸かす(汚れた水でも良い)  
②ポリエチレン袋が直接鍋底に着かないようにする  
・皿を鍋に沈めておく  
・アルミホイルを軽く揉んで底に敷く  
③用意した材料を鍋に入れ蓋をする  
お米は30分程度(焦げ付かないので煮物と同時間良い)  
煮物は40分程度

## レシピ

米は洗わなくて良い

### ★味ご飯 (2人分)★

- ①米一合と同量の水
- ②味ご飯のもと(レトルト)
- ③醤油少量

### ★味ご飯 (2人分)★

- ①米一合と同量の水
- ②ゆかり 大さじ 2
- ③塩 少々

### ★サツマイモご飯(2人分)★

- ①米一合と同量の水
- ②1cm角の薩摩芋
- ③塩 少々

### ★カレー(2人分)★

- ①ジャガイモ
- ②にんじん
- ③たまねぎ  
野菜を好みの大きさに切る
- ④カレーのルー 2カケ
- ⑤水150~180cc
- ⑥調理後によく揉む

### ★シーチキン煮★

- ①ジャガイモ
- ②にんじん
- ③たまねぎ
- ④シーチキン
- ⑤醤油大さじ 1

### ★サンマの煮付け★

- ①サンマ 2尾(半分に切り水洗い)
  - ②生姜少々(千切り)
  - ③濃い口醤油 大さじ2
  - ④酒・みりん 各大さじ1
  - ⑤砂糖 大さじ1/2
  - ⑥酢 大さじ1/2
- ※ 柔らかくしたい場合は  
弱火にしてさらに20分

### ★ホットケーキ★

- ①ホットケーキの粉  
(牛乳、卵が要らないもの)
- ②水を説明書とおりに入れる
- ③少し空気を残して縛る
- ④ダマの無くすように揉む

## 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：インディアンスパゲティー（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のインディ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のインディ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

## ポリエチレン袋料理

### ●スパゲティー・・・・・・・・

#### A：インディアンスパゲティー

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130cc程度くわえる
  - ・カレールーを入れる（オプションでソーセージやベーコンを刻んで入れる）
    - ・空気を抜いて、上部でしっかりと縛る
    - ・約5分放置後、鍋に入れる
    - ・茹で時間は表示時間+2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
- （同時に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）

Aのインディ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20cc程度増やして茹でる

多くの方に試食して頂きましたが、どちらも美味しいという感想でした

## ●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：200g）を入れる
- ・水を200cc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、アルミホイー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。

・茹で上がった後、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パローヤ

ゲンキーで全て揃います

