



四街道市男女共同参画
フォーラム実行委員会

ポリ袋料理（パッククッキング） （白米・蒸しパン・ミネストローネ）

準備

- ・高密度ポリエチレン袋（ポリ袋）の、半透明、マチなしを使う（130度までOK）
- ・大きい鍋に皿を一枚敷く（ポリ袋が焦げて破けるのを避けるため）
- ・鍋の6分目まで水（湯煎用の水）を入れる
- ・湯煎用の水は賞味期限切れの水や、お風呂の残り湯でも大丈夫（湯煎するのみで、飲まないため）
湯煎後の湯は捨てずに、洗い物に使うこと
- ・多く作りたいときは、1袋に多く入れるのではなく、袋の数を増やす

作り方

- ・材料を入れたポリ袋（白米・ミネストローネ・蒸しパン）を作ったら（白米は浸水後）、沸騰した湯の中に入れ20～30分中火で（白米のポリ袋の中の水がなくなるまで）湯煎

