

災害時に対応！ポリ袋料理

① 【ごはん】

◆材料（1人分）

- ・米 75g（1/2カップ）＊無洗米であれば更に節水できます。
- ・水 100cc（1/2カップ）

◆作り方

- ① ザルに米を入れて2回程洗い、ポリ袋に米と水を入れる。
（無洗米であれば、洗う必要はありません。）
- ② ※真空状態の作り方参照
- ③ 30分ほど浸水させる。
- ④ 鍋に水を8分目位入れて鍋の底に耐熱皿を敷く。
- ⑤ 皿の上に③のポリ袋を入れ、蓋をして火をつける。
- ⑥ 沸騰したら中火にし、20分加熱したら火を止める。蓋をしたまま10分蒸らしてほぐす。



※【真空状態の作り方】

- 1.ボウルなどに水を張り、食材の入った袋をゆっくり沈める。
- 2.袋を軽く押さえ、空気を抜く。
- 3.空気が抜けたら食材に近い方から袋をぐるぐるとねじり、上部で縛る。
（食材ギリギリで縛ると、熱が加わり膨らむ力に耐えきれず破裂する危険があるので注意！）



② 【焼き鳥缶で親子煮】

◆材料（1人分）

- ・焼き鳥缶（タレ味） 1缶
- ・卵 1コ
- ・玉ねぎ 中1/4個くらい

◆作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにする。
- ② ポリ袋に①の玉ねぎ、焼き鳥缶をたれごと加える。
- ③ 空いた缶に卵を割り入れ、箸でほぐして②に加え混ぜ、空気を抜いて袋の口を縛る。
- ④ 鍋に水を8分目位入れて鍋の底に耐熱皿を敷く。
- ⑤ 皿の上に③のポリ袋を入れ、蓋をして火をつける。
- ⑥ 沸騰したら弱めの中火にして5分加熱し、火を止め、そのまま5分程蒸らす。
- ⑦ 器に盛り、お好みで七味唐辛子を振る。

