

パッククッキングに挑戦

耐熱性のあるポリ袋に食材を入れて、湯せんで火を通す調理法

ごはんを炊く

1 ポリ袋（食品用高密度ポリエチレン）にカップ1/2のお米を入れ、120mlの水を入れて30分以上おく。

バリエーション 《チキンライス》
焼き鳥缶1缶、
ケチャップ大さじ1

2 袋の中の空気を抜き、一番上で固く結ぶ。

3 鍋に6分目ぐらいまで水を入れて沸騰させ、中～弱火にして②の袋を入れる。

4 30分加熱したら取り出し、ポリ袋ごと器に入れて結び目を切り（器にうつさずに）食べる。

