



防災ポリ袋クッキング(倉敷エリア)

インスタはこちら 集まれ!おかやまコープひろば

ポリ袋クッキングに必要な物

- カセットコンロ ●ガスボンベ ●鍋
- 水 ●高密度ポリエチレンのポリ袋
- 鍋底に敷く耐熱皿(熱でポリ袋に穴が開かないように)

ポリ袋クッキング 作り方

- 1 鍋に1/2~1/3量の水を入れ
鍋底に耐熱皿を置き 火にかける
- 2 ポリ袋に食材を入れる
- 3 ポリ袋内の空気を抜きながら
根元からねじり上げ 袋の上部で結ぶ
- 4 沸騰したお湯に入れ 表示時間加熱

おにまん風蒸しパン 30分

- ホットケーキミックス…150g
- 水…150ml ●さつまいも…1/2本

ツナ缶と塩昆布炊き込みご飯

30分+10分蒸らし

- 無洗米…1合 ●水…200ml
- ツナ缶…1缶 ●塩昆布…適量

もずく入り茶碗蒸し 10分

- もずくスープ(フリーズドライ商品)…1個
- たまご…1個 ●水…100ml