

朝日生命からの耳より情報!

あさ☆みみ
PLUS

煮て、和えて、漬けておいしい

ポリ袋
調理レシピごはんが進む!
しっかり濃い味

鶏もも肉みそ漬け

「仕事が忙しくて、疲れた～」
そんな日の夕食には、ガツンとみそ味のお肉を!

●材料(2～3人分)

鶏もも肉	300g
みそ	大さじ1+1/2
みりん	大さじ2

つくり方

- 1 ポリ袋を広げ、鶏肉をひと口大にハサミで切りながら、袋に入れていく。
- 2 調味料をすべてポリ袋に加えてよく揉み込み、袋に空気を入れて振り、なじませてから口を縛って冷凍する。焼く際は、前の晩に冷蔵庫に置いて解凍してからフライパンで焼く。そのまま食べる場合は30分以上漬け込んでから焼く。
ポリ袋調理の場合は沸騰した後に弱火で20分湯煎する。

こんなに万能!

ポリ袋の使い方

湯煎にも冷凍にも
ピクともしないポリ袋は
まさに魔法の調理道具!

湯煎する!

袋の空気を抜きながら、中身が
平らになるように入れて湯煎し
ましょう。
水を張ったボウルに袋を入れて
水圧で空気を抜くと簡単です。

漬ける!

食材と調味料をポリ袋に入れて
漬けましょう。
保存容器と比べて冷蔵庫の中
でも場所を取らず、使用後に洗う手
間もありません。

レンジ加熱!

袋の口は結ばずそのままの状態
で加熱しましょう。
縛ると加熱する際、熱で膨張し
た水蒸気の逃げ道がなく、袋が
破裂してしまいます。

調理で使用するポリ袋は食品用、キッチン用の、高密度ポリエチレンでできた、耐熱90～110℃の半透明の袋です。必ず商品裏の注意書きをチェックし、加熱使用NGの項目がないか、耐熱温度の低い品ではないかを確認してください。

	高密度 ポリエチレン	低密度 ポリエチレン	塩化ビニル樹脂 (ビニール袋)
耐熱温度	90～110℃	70～90℃	60～80℃

出典:「伝説の家政婦mako 魔法のポリ袋レシピ」mako(著者) 貝塚純一(料理写真)