

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

ごはんにかけて
丼にしても！

しょうが焼き

薄切り肉を使ったしょうが焼きは小さな子どもでも食べやすい！
こま切れ肉ならさらにコストダウン！

●材料(2～3人分)

豚肉薄切り	200g
玉ねぎ薄切り	1/2個
しょうゆ	大さじ1+1/2
砂糖	大さじ1
おろししょうが(チューブ可)	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2

つくり方

- 1 ポリ袋を広げ、材料をすべて入れ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る。
- 2 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、①を入れて15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)