

# ポリ袋クッキングのポイント

①半透明のポリエチレンの袋を使用。

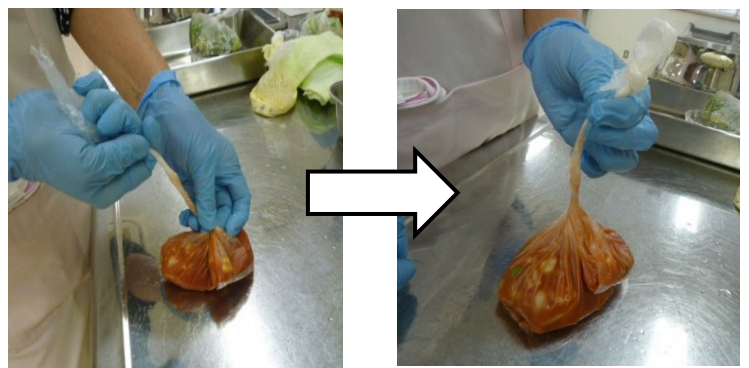
※横 25 cm×縦 35 cm×厚さ 0.02 mmのものがおすすめ  
(ない場合は二重にするとよい)



②鍋に具材が浸かるくらいの湯を沸かし鍋の底に皿を1枚敷いて袋が鍋底に直接当たらないようにする。

③ポリ袋の結び方

具材のギリギリのところを持ち  
しっかりと空気を抜く。  
そこから上の方へ空気を抜きながら  
ねじる。  
上までねじったら、なるべく上の方で  
輪を作って結ぶ。



※具材は平にすると中まで均等に火が通る。

※上部に輪を作る結び方をすることで、菜箸に通して取り出しやすくなる。

※加熱時間の長いものから、菜箸に通すとよい、ただしガス火を使用の際は注意する。

④加熱時間はポリ袋の投入後、再沸騰してから計り始める。

⑤加熱中に膨らんで浮いてしまう場合は途中でひっくり返し均等に熱が通るようにする。

