



「友とあゆむ」つどい

こんにちは

ホカホカご飯があればホッとするね ポリ袋調理の基本を学ぼう



ポリ袋で湯煎する調理法ポリCOOK®講座へようこそ。普段にも防災にも役立つ調理法です。上手に普段の暮らしに取り入れて、お料理が楽しくなりますように。普段から使うと災害時に思い出します。

講師：ポリCOOK®代表 森下園子
アシスタント：ポリCOOK®認定講師
長谷川真弓、杉田真美江、沼口由美子

ホームページ <https://www.poly-cook.com>
メール info@poly-cook.com

2022年2月19日（土）オンライン
主催：東京第一友の会



プログラム

ポリ袋で美味しいご飯を炊けるようになります。災害時のライフライン停止をイメージして、料理をするとさまざまな問題に気がつきます。一緒に対策を考えましょう。

①防災に役立つポリCOOK講座

基本のご飯（ご自宅で実習するレシピ）

ツナトマトスープパスタ

ご飯から簡単おかゆ・かぼちゃがゆ

②災害時の食問題について

一緒に実習をしませんか？

美味しいをシェアしましょう。もちろん、実習しないで視聴するだけでもご参加いただけます。無理のないスタイルでご参加ください。

実習の準備



①道具

ポリ袋（高密度ポリエチレン）

フタ付き鍋（大きめの鍋、深さ10cm～）※1

耐熱皿（鍋底に敷く用、平な皿）

ボウル（20cm以上）

はさみ

トング

バット

タオル

試食用の皿や箸、スプーンなど

※1 鍋の大きさの目安

直径20cmの鍋でごはん2袋まで

直径24cmの鍋にごはん3袋まで

②受講場所

ご自宅のキッチンで受講。

または、食卓にカセットコンロを準備しても構いません。



③材料

今回、ご自宅で実習するレシピは『基本のご飯』です。

- ・ レシピをご覧いただき、1人分の材料（米80g、水120g）を揃えてください。最初にはかりを用いて正しく計量することをおすすめします。
- ・ レシピは洗米していません。
お米を洗う方は、水を10ml控えてください。
- ・ ポリ袋にお米と水を入れて30分間浸水させておきます。
- ・ 鍋に湯を沸かし沸騰させておきます。
- ・ ボウルに水をたっぷりいれておきます。

ポリ袋の選び方



ポリ袋については講座で詳しくご説明いたします。
事前にご購入の場合、[ホームページ](#)のトップ画面から『ポリ袋の選び方』のリンクがございます。ご参考になさってください。

①おすすめのポリ袋

日本サニパック

『保存用ポリ袋 吊り下げタイプ S 200枚組』

詳細 https://pan-koubou-s.blogspot.com/2019/11/cook_27.html



②ポリ袋の選び方

- ・高密度ポリエチレン
- ・食品用
- ・大きさの目安： A4 以上
- ・厚さの目安： 0.01 mm以上が安心
- ・パッケージに『湯煎調理を推奨』と記載のあるもの

今、公式Line登録でプレゼント



①最新資料『防災レシピ』プレゼント中

公式Lineにお友達登録すると、『防災レシピ』（表：ご飯の炊き方）の資料をプレゼントしています。メリットや注意事項の記載も充実しています。講座前にご準備いただくとスムーズです。

②ポリ袋の選び方

公式Lineの一番下のメニューから説明資料を申し込みできます。

●公式Line お友達登録方法

検索@214zhtbf またはクリック <https://lin.ee/ZQEK8Z1>



ポリCOOK
オンラインサロン公式Line

作ってね

ポリCOOKを作った事をSNSやインスタに投稿する時、ハッシュタグをつけて見せてくださいね

#チャレンジポリCOOK