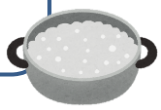
メモ

袋調理で３品同時に加熱します。
洗い物も少なくすることができますよ。
煮物は飾り切りに挑戦してみましょう！

袋調理とは。。。
ポリ袋に食材と調味料を入れ、
鍋に沸かしたお湯で袋ごと
加熱する方法です



ポイント

①袋調理をする時は、ポリ袋の空気を抜いて、
引っぱるとほどける「引き解けむすび」に
しましょう。

②袋を取り出す時は、熱いので注意しましょう。
③ふくさ卵は、熱いうちに形を整えましょう。

☆袋調理でカンタン！ふくさ卵

卵	２個	みりん	小さじ1
かに缶	30g	淡口しょうゆ	小さじ１
にんじん	15g	めんつゆ	小さじ１と1/2
しいたけ	１個	片栗粉	小さじ1/2
絹さや	10g		

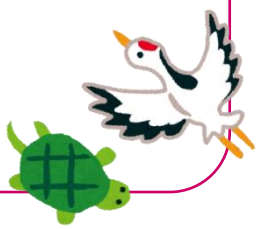
① にんじん、しいたけ、絹さやは３ｃｍ長さの
せん切りにする。
② 袋に溶き卵と①と調味料を入れて、よく混ぜて空気
を抜いて袋の口を閉める。
③ 沸騰したお湯で 15 分加熱する。
④ 熱いうちにラップの空箱に入れて形をととのえる。

メモ

☆袋調理でカンタン！高野豆腐と野菜の煮物

高野豆腐	１枚	めんつゆ	大さじ1
しいたけ	２個	みりん	小さじ1
にんじん	20g	砂糖	大さじ1
れんこん	２枚	しいたけ戻し汁	大さじ2

① 高野豆腐は水で戻して食べやすい大きさに切る。
② しいたけは飾り切り、にんじんは型で抜いて飾り切
り、れんこんは輪切りにして飾り切りする。
③ 袋に①②と調味料を入れて空気を抜いて袋の口を
閉める。
④ 沸騰したお湯で 30 分加熱する。



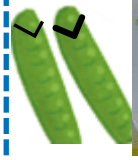
ヒント

≪飾り切り≫

人参　梅に型抜きし、①実線部分に厚みの真ん中まで切れ目を入れます。②点線部分から切れ目に向かって斜めに切ります。

①

②



絹さや・レンコン・しいたけ
図のように切ります。
レンコンは同様に１周切ります