



災害時やアウトドアの節水したい時に、また、1人分ずつポリ袋に入れて作るので感染症対策もバッチリ！



### コツ、ポイント

具材にもよりますが沸騰したら火を弱くし沸騰を保ちながら5分くらいで出来上がりです。

### 材料：(1人分)

ポリ袋 1枚

水 150cc

大根、ねぎ、油あげなど

適宜

みそ 小さじ1

顆粒だし 小さじ1/4

### このレシピの生い立ち

コロナ禍での小学5年生家庭科の調理実習に、感染対策をしつつ、災害教育にもなるこの調理方法を紹介しました。ペットボトル水2リットル1本あれば加熱用お湯の分とおみそ汁5人分を作ることができます。もしもの時のいつも！と子どもたちに紹介しました。

1. お椀、紙コップ等の容器にポリ袋(耐熱温度130℃以上、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製のものを)を被せる。



2. 分量の水、具材をポリ袋の中に入れ、水の入った鍋の中にポリ袋を沈めるように水圧を利用して中の空気をしっかり抜く。



3. 加熱すると袋の中が膨らむので空気を抜きながら袋の上の方を後で解けるように片結びでしっかり結ぶ



4. 鍋で加熱する。袋の端が鍋の縁にくっつかないようにする。クッキングペーパーやフキンを鍋底に入れておくとポリ袋が破れにくい。



5. 火が通ったら、袋を開けて味噌とだしを加えて出来上がり。容器の内側にポリ袋を入れて袋のままいただければ、洗い物なし！

<https://cookpad.com/recipe/7431704>