



＼ 料理研究家 島本美由紀先生直伝! ／

ペーパータオル& ポリ袋のラクワザ



ポリ袋で肉の下味

ポリ袋を使った肉の下味つけは、ぜひ試していただきたいラクワザのひとつ。例えば唐揚げの下味つけは、ポリ袋にひと口大に切った肉と調味料を入れて袋の上から揉むだけ。ボウルに比べてコンパクトに収納できるので、冷蔵庫内でも場所を取ません。



ポリ袋に
具材と調味料を
入れて揉む
だけ!



さらに、下味つけ後に衣になる片栗粉や小麦粉を袋に加えれば、バットで粉をつけるよりも少量でムダなくつけることができます。ポリ袋なら、手も汚れず、洗い物も激減!

