



岡山県立大学実習生

特

さば缶と白菜のみそ煮



【栄養価(1人分)】()内はしょうゆなし

エネルギー：195kcal (193kcal)

たんぱく質：14.0g (13.8g)

脂 質：11.2g (11.2g)

炭水化物：10.0g (9.8g)

食塩相当量：1.3g (1.0g)

【材料(1人分)】

さばのみそ煮缶 1/2缶(80g)

白菜 葉1枚(80g)

にんじん 20g

しょうがチューブ 小さじ1/2(3g)

(濃口しょうゆ) 小さじ1/3(2g)

※しょうゆはお好みで

★ポリ袋 M (25×35cm)

【下準備】

○白菜・・・・・・細切り

○にんじん・・・・うすいいちょう切り

【作り方】

- ① ポリ袋にすべての材料を入れてもみ混ぜる。
- ② 空気を抜いて袋の口をしっかりと結ぶ。
- ③ 沸騰した湯に入れ、10分程度加熱する。

パッククッキングにすることで食器を汚さず、洗い物が減ります。

材料が少なく、作り方も簡単です。

瀬戸内市の特産品である白菜を使用しています。

しょうがを入れることでさばの臭みが減ります。

備蓄ができるさばのみそ煮缶を使用しています。