



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 (濃口しょうゆ)	小さじ1/2(3g) 小さじ1/3(2g)
※しょうゆは好みで	

★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。