



いつでも・どこでも・^{だれ}誰にでも^{つく}作れる！



簡単 ポリ袋クッキング

さかな かん 魚缶と キャベツのスープ



【材料】大人1人分

キャベツ	1枚 (60g)
いわし味噌煮缶	1/2缶
しめじ	30g
ごま油	小さじ1
酢	小さじ1/2
水	150cc

※小さじ1 = 5cc

大さじ1 = 15cc

1カップ = 200cc

※高密度ポリエチレン製ポリ袋 1枚

耐熱温度 110℃ 湯煎調理に使えます

湯煎調理の際の注意

★耐熱温度を必ず確認してから使いましょう

【作り方】

- キャベツは、手で食べやすくちぎる。
しめじは、石づきをとり、小房に分ける。
- 高密度ポリエチレン製ポリ袋に材料を全部入れ、なるべく空気を抜いて根本からねじりあげ、上の方で結ぶ。
- 鍋に水を入れ、底に耐熱の皿を入れる。
皿の上にポリ袋を置いてフタをし、沸騰したら中火で約15分加熱する。



* 缶詰はサバやさんまなど、手元にあるものを活用してください。

* 味が物足りない時は、一味唐辛子や黒こしょうをふるのもおすすめです。

<1人分栄養価>

エネルギー：165 kcal たんぱく質：10.3 g 脂質：10.8 g 食塩相当量：0.8 g