

サバ缶のトマトスープ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 208kcal,たんぱく質19.6g,
脂質10.2g,食塩相当量1.5g

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）



【材料（1人分）】

サバの水煮缶 1/2缶（95g）
 トマト缶 1/8缶（50g）
 大豆缶 20g
 にんじん 15g
 顆粒コンソメ 小さじ1/2（1.3g）
 こしょう 少々（0.1g）
 水 100mL

奈良女子大学 作成

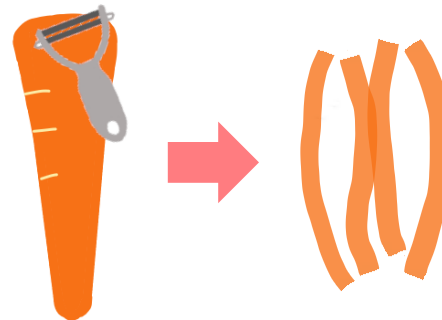
【作り方】

- ① にんじんはピーラーで縦に薄く削る。
- ② 鍋の底に皿を入れてから水を入れ、火にかけて沸騰させる。
- ③ 高密度ポリエチレン袋に缶詰、にんじん、コンソメ、水を入れ、できるだけ空気を抜いてから袋の上の方を結ぶ。
- ④ 沸騰水中にポリ袋を入れ、再沸騰したら火を止める。
- ⑤ 鍋を保温材で包み、10分保温する。
- ⑥ こしょうをかけてできあがり。



保温材には毛布、ダウンジャケット、新聞紙&タオル、発泡スチロール、電気ポットなどがあります

災害時の調理器具について



野菜を切るときに
 ピーラーを使うと…
 ☆洗浄時の水の量が
 少しで済む！
 ☆野菜の火の通りが
 良くなる！