

味付けいらず！ キャベツとサバの味噌煮

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 280kcal , たんぱく質 21.1g,
脂質 17.0g , **食塩相当量 1.4g**



【作り方】

- ① キャベツを小さめにちぎる。
- ② しめじを割しておく。
- ③ さば、キャベツ、しめじ、コーンを袋に入れてしっかりと結ぶ。
- ④ 沸騰させた鍋の中に③を入れて、10分間加熱する。
(このとき、袋の結び目を菜箸に通し、袋の口がお湯の中につからないように注意する。)



【材料（2人分）】

- さばみそ煮缶 2缶 (320g)
- キャベツ 1枚 (80g)
- しめじ 40g
- コーン缶 大きじ3 (50g)

パッキングに慣れましょう

パッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で加熱する調理方法です。

災害時には、このパッキングが有効です。

平時でも食べられるメニューでパッキングを行い、慣れておきましょう。