

鯖缶でサバ大根

レシピ: 御坊市食生活改善推進協議会

パックッキングで、非常時も温かい
ごはんを食べましょう



おかず缶詰は、
好みの物を備蓄しておく
いざという時役立ちます。



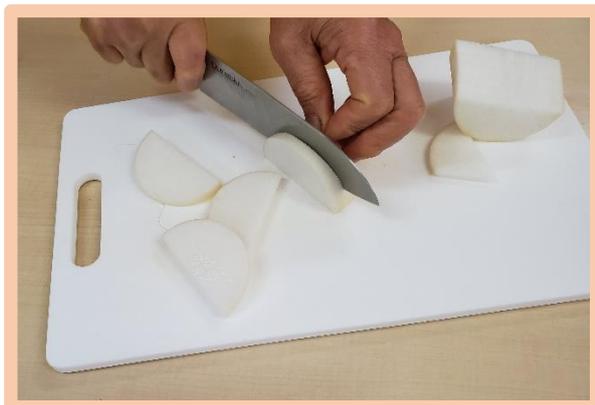
材料：1人分

サバ水煮缶(煮汁を含む)	1/2缶
大根	200g(1/4本)
生姜	一片
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
水	大さじ1



作り方

- ① 大根は5cm角の半月切りにする。生姜は皮をむき千切にする。



② ①の大根、生姜、サバ缶(1/2)、調味料全て、分量の水をポリ袋に入れる。

*チューブのおろし生姜でも可



③袋の中の空気を抜き、ポリ袋の口を縛る(湯せん中、膨張するので口の方で固く結ぶ)。

*水を張ったボウルなどに、ポリ袋ごと沈めたうえで作業すると空気が抜けやすくなります。



④お鍋に水を半分程度入れて、ザル又はお皿を敷き沸かす。沸騰したら③を入れて湯せん加熱する(約20分)



*湯せん加熱(20分)が終わったら火を止めて、やけどしないよう、お玉やトングで取り出し、ポリ袋の結び目をハサミで切って、そのまま器にのせれば出来上がり。