

わかめともやしのナムル

レシピ: 御坊市食生活改善推進協議会

パッククッキングで、非常時も温かい
ごはんを食べましょう

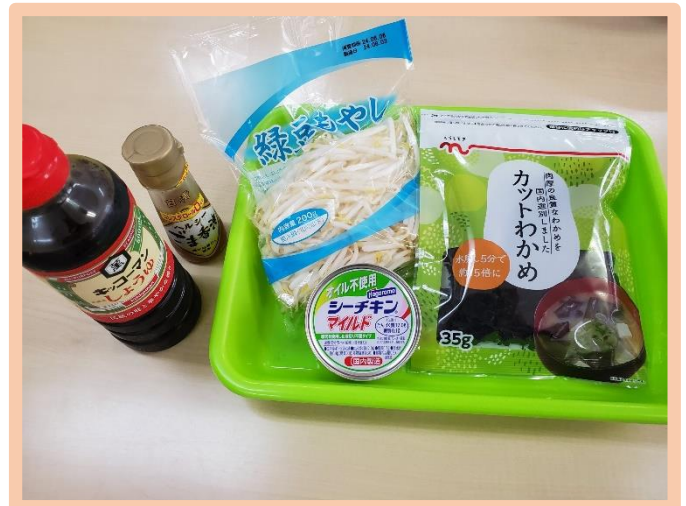


乾物など長期保存可能な食材は、
常に備蓄しておく
便利です。



材料：1人分

わかめ(乾)	3g
もやし	40g
シーチキン(水煮)	1/2缶
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/4



作り方

- ① ポリ袋にもやしとお水(分量外)を少量入れ、ポリ袋の上からしっかりもみ洗い、水を捨てる。



② ①のもやし、わかめ、シーチキン(缶の水は捨てる)、調味料全てポリ袋に入れる。



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15分)。



* 湯せん加熱(15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。