

かんたん

No.42

ふれ愛レシピ

サバ味噌炊き込みごはん

～防災パッククッキング編～

材料（1人分）

米	60g
水	90cc
サバ味噌煮缶	...	1/2缶
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうが	1片（細切り）



バックナンバーをホームページに掲載しています！
右のQRコードから検索いただけます。

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯煎（ゆせん）で火を通す調理法です。災害時にもカセットコンロ、水、ポリ袋があれば、簡単に食事が作れます。今回は、サバ味噌煮缶を使った栄養満点レシピです。ぜひ親子で挑戦してみてください♪



ふれ愛キャラクター
AIちゃん

- ① 高密度ポリエチレンの袋に、米、水、サバ味噌缶、調味料を入れて、ポリ袋内に空気が入らないようにねじって上の方で結ぶ。
- ② 袋の上からもんでサバを崩し、30分間吸水させる。
- ③ 沸騰したお湯の中に入れ、中火で30分間加熱する。
- ④ お好みでしょうがをトッピングしたら完成！

【栄養成分】（1人分）

エネルギー	447kcal
たんぱく質	18.3g
脂質	15.1g
炭水化物	58.7g
塩分	2.0g

レシピ提供：龍ヶ崎市防災士連絡会