

★ ポリ袋でさばとじゃがいもの味噌煮

材料（1人分）

じゃがいも	100 g
にんじん	20 g
玉ねぎ	50 g
さばの味噌煮缶	80 g
グリーンピース	5 g
ポリ袋	1 枚

作り方

- ① じゃがいもは、皮をむいて厚み1cmちょう切り。
にんじんは、お好みで皮をむいて厚み2～3mmちょう切り。玉ねぎは繊維と直角に2～3mm薄切り。
- ② ポリ袋に、①とさばの味噌煮缶を入れ、軽くもんで混ぜ合わせる。
- ③ 空気を抜きながらこよりを作るようにねじる。
上の方で引き解き結び。
- ④ 結び目に菜箸を通し、具材を平らにして沸騰した湯に入れ40分加熱する。
- ⑤ 加熱後は、粗熱が取れるまで冷まし、ポリ袋のまま器に盛る。グリーンピースを散らして完成。

エネルギー	281kcal	たんぱく質	15.2g	脂質	11.2g	食塩相当量	0.9g
-------	---------	-------	-------	----	-------	-------	------