

ポリ袋で作る サバじゃが

	材料(2人分)			
	鯖味噌煮缶	1 缶		
じゃがいも	小 1 個			
にんじん	1/2 本			
キャベツ	2 枚			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	191 kcal	12.4g	9.7g	0.8g



作り方

1. じゃがいも、にんじんの皮をむき、5 mmのいちよう切りにする。
キャベツは手でちぎる。
2. 1と缶詰を汁ごとポリ袋に入れる。
袋の空気を抜くようにして、上の方を縛る。
3. 沸騰した鍋に2を入れ、20分程度加熱する。(鍋に直接当たらないように)



コメント

- ・ ご飯の炊き方を参照してください。