さばわかめコーン



* **材　料（2人分）**

さば缶 　　　約190g（1缶）

乾燥わかめ　　　　　　1g

コーン缶　　　 　　　20g

* **作り方**

1. ポリ袋にさば缶とわかめを入れて、５分待つ。
2. ポリ袋にコーンを入れて、少し混ぜたらお皿に盛りつけて完成。

* **料理紹介**

★栄養成分表示　（1人分）

　　熱量・・・・・・・174kcal

　　たんぱく質・・・・16.8g

　脂質・・・・・・・8.9ｇ

　　炭水化物・・・・・6.4ｇ

　　食塩相当量・・・・1.0ｇ

災害時にライフラインが途絶えている場合を想定して、防災備蓄品を使った料理を考えました。

さば缶にしっかり味がついているので、ポリ袋で混ぜ合わせるだけで、わかめとコーンにも味が付きおいしく食べることができます。

* **ポイント**

火や水を使わずポリ袋を使い、さば缶の液汁だけでわかめを戻すので、誰でも簡単にできる災害時にも役立つレシピです。

関西福祉科学大学　2022年度4回生