

## 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

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。

#### ★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

### □ 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。