

野菜たっぷりまぐろ缶のスープライス

| 考案者 | 五十嵐愛さん (北見市)



材料

1人分

無洗米	2/3合 (100g)
塊タイプのまぐろ水煮缶	1/2缶 (87.5g)
玉ねぎ	1/4個
じゃがいも	1/2個
人参	1/4本
アレルギー対応ブイヨン	1包 (4.5g)
飲料水	400ml
煮沸用の水	適量

作り方

①玉ねぎは皮をむく。じゃがいも、人参は4等分にする。

②すべての具材をハイゼックス袋に入れる。

③②の中に飲料水250mlを入れてから袋の口を輪ゴムでしばり、振り混ぜてブイヨンを溶かす。

④別の袋に無洗米と飲料水150mlを入れ、袋の口を輪ゴムでしばる。

⑤水を沸騰させた鍋に③と④を入れて、30分間加熱し、10分間放置する。

⑥器に移してできあがり。
※移さずに袋のまま紙コップ等に入れて食べることもできる。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、ハイゼックス袋2枚、包丁、まな板、輪ゴム

料理のコツ・ポイント

○アレルギー対応の缶詰を使用すれば、バリエーションが増える

○直径40cmの鍋で4人分(8袋分)の調理が可能

※ハイゼックス袋は1人分に1袋使用

栄養価

1人分

エネルギー	711kcal
水分	602g
たんぱく質	24.8g
脂質	22g
炭水化物	100.7g
食物繊維	3.5g
食塩相当量	2.8g

【コメント】 特定原材料27品目不使用。ご飯をスープに長めに浸すと雑炊風になり、やわらかく食べやすい。