



食推さんの



おうちで  
ヘルシークッキング④⑩

災害食レシピ👤

- ・ポリ袋に入れて湯せんで調理
- ・ひとつの鍋で複数の調理ができる
- ・洗い物が少なくすむ
- ・水を節約！

1人分の栄養量



エネルギー：102kcal

たんぱく質：4.6g

## ～トマト煮～

### 【材料（1人分）】

皮なしウィンナー	2本	コンソメ	小さじ1/2
玉ねぎ	1/8個	こしょう	少々
大豆水煮	大さじ1強	水	100ml
ホールコーン	大さじ1弱	ポリ袋(耐熱用高密度ポリエチレン)	1枚
トマトジュース(無塩)	大さじ2弱		
ケチャップ	小さじ1(5g)		

### 【作り方】

1. 玉ねぎはくし切り、ウィンナーは厚さ3mm程度で斜め切りまたは輪切りにしておく。
2. ポリ袋に1とその他材料・調味料を入れ、空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。
3. 耐熱皿をひいた鍋に1/2の高さまで水を入れ沸騰したら、2の結び目を蓋から出さず、火にかける。
4. 弱火で約25～30分加熱する。

