

●さばのちゃんちゃんむし

ざいりょう

☆材料☆

- ・さばかん(みそ味) 1かん
- ・かんそう野菜 20g
- ・水(かんそう野菜をもどす用) 400mL



☆作り方☆

1. かんそう野菜をポリぶくろに入れ、水でもどす。(約20分)
2. 別のポリぶくろにさばかんを入れる。(しる気は軽く切る)
3. かんそう野菜の水気をしぼり、さばかんのふくろに入れる。
4. さばと野菜をふくろの上からもみこむ。
5. 空気が入らないようにふくろをねじり、上の方で口を^{むす}結ぶ。
6. あらかじめ、なべに湯をわかして平皿をしずめる。
7. 10分間湯せんする。 かんせい
8. 器に移し、ふくろを切り開いて完成。

さばのちゃんちゃんむし 3つの食品のグループ

赤	体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える
肉、魚、たまご、大豆 にゆうせい品、海そう	ごはん、パン、めん、 いも、油、さとう	野菜、きのこ、果物	
 <p data-bbox="322 1098 658 1155">サバみそかん</p>		 <p data-bbox="1599 1241 1935 1299">かんそう野菜</p>	