

東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんから紹介レシピ

09. 鯖と高野豆腐のトマト煮

材料（4人分）

鯖の味噌煮缶	1缶
トマト缶（カット）	1缶
高野豆腐（ひとくち）	1袋
ヤングコーン	1袋
水	100ml



- ①鍋にトマト缶、鯖缶（汁ごと）、高野豆腐、ヤングコーン、分量の水を入れ、軽くかき混ぜてから中火にかける。※鯖は固まりの場合、軽くほぐしてから入れる。
- ②ひと煮たちさせたら、弱火にし時々かき混ぜながら15分程煮込み火を止める。蓋をし10分程蒸らす。

※災害時：ポリ袋調理ができます。

☆特徴

- ・湯煎の湯を使いまわしできるので、水を節約できる。
- ・後片付けが簡単で、食器を汚さずに食べられる。
- ・1つの鍋で多種類の料理が同時にできる。
- ・温かいものが食べられる。

☆必要な道具

- ・耐熱性のポリ袋（高密度ポリエチレン製のもの）
- ・深さのある鍋（広口の鍋が使いやすい）
- ・耐熱皿（鍋のサイズよりも一回り小さいもの）
- ・加熱器具
（カセットコンロがあれば災害時にも調理が可能になる）

☆ポイント

- ・高密度ポリエチレン製のポリ袋を使用する。
- ・食材は厚さが均等になるように平らに入れる。
※ひとつの袋には一人前にする。複数人の分をまとめて作ると火の通りが良くない。
1人前だと、そのまま食べられるという利点もある。
- ・調味料は最小量の薄味にして、食べる時に調整する。
※みりんやアルコール（酒、ワインなど）を入れると揮発し、袋が膨張して破裂することがあるので注意する。
- ・加熱すると袋が膨張するので、袋の中の空気を抜き袋の口部分をしっかりとかたく結ぶ。
- ・水を張った鍋に皿を入れて、鍋底に直接ポリ袋がつかないようにする。
直接入れると、鍋の熱でポリ袋が破れる場合がある。
- ・火傷の危険があるので、ポリ袋を鍋に入れてから火をつける。
- ・ポリ袋の口が鍋の外に出ないように気をつけ、蓋をして茹で上がるのを待つ。



水は半量でOK。
加熱時間も短くてOK（10分程度煮込み5分蒸らす。）

お問い合わせ
東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎（082）420-0922

