

防災食 ツナとキャベツのスープパスタ

※災害時は、袋に入れたまま食べることで、洗い物を減らすことができます。



【1人分の栄養量】

エネルギー : 434kcal たんぱく質 : 20.8g
脂質 : 12.5g 炭水化物 : 63.4g
食塩相当量 : 2.1g

【材料】(1人分)

パスタ (1.6~1.8mm) ……80g
お吸い物の素 ……1袋
キャベツ ……1枚
ツナパウチ (油漬け) ……1袋 (50g)
コーン ……10g
カットわかめ ……ひとつまみ
水 ……200ml

【作り方】

① パスタは半分に折り、ポリ袋に水も含めてすべての材料を加える。

(キャベツは手で食べやすい大きさにちぎり、ツナパウチは汁ごとすべて加える。)



② 鍋で湯を沸かし、耐熱皿を敷いて、空気を抜いて口を縛ったポリ袋を加える。

③ ポリ袋を時々裏返しながら、袋に表示されているパスタのゆで時間プラス5分くらいゆでる。

④ パスタがぐたっと柔らかくなり、キャベツに透明感が出てきたら湯から取り出し、やけどに気をつけながら汁ごと器に盛る。

●黒こしょう、バター、しょう油などで味を変えてもおいしいです。

【ポリ袋調理の注意点】

- ◇食品用のポリ袋 (厚さ 0.01mm 以上の高密度ポリエチレン製) を使用する。
- ◇ポリ袋が浮かび上がらないようにしっかりと空気を抜き、熱で膨張した水蒸気による破裂を防ぐために袋の上の方で縛る。
- ◇ポリ袋が鍋底に触れ、溶けたりしないように、耐熱皿を敷く。