

第4ブロック レシピ

材料「サバの水煮缶・サバの味噌煮缶・さんまの蒲焼缶・やきとり缶・そうめん・卵・めんつゆ・しその葉・大根・パックごはん」

メニュー

○サバの水煮みぞれ煮

鍋にサバの水煮缶を入れ、めんつゆ・大根おろしで煮る

○さんま蒲焼丼

パックのごはんを24分間湯煎し、さんまの蒲焼缶・しその葉・いり卵をのせる

○やきとり丼

パックのごはんを24分間湯煎し、やきとり缶・いり卵をのせる

○サバの味噌煮そうめん

そうめんを湯がき、サバの味噌煮缶・めんつゆ・しその葉・いり卵と和える