

南区男女共同参画連絡会 学び舎「非常食にチャレンジ」

第1ブロック

献立	サバ缶のトマト煮
材料	サバ缶 7缶, トマト缶 7缶, 玉ねぎ 砂糖・醤油・固形スープ(持ち寄り) アルミカップ, ビニル袋, 紙皿
作り方	① サバ缶, トマト缶, 細かく切ったたまねぎをビニル袋に入れる。 ② 好みで砂糖・醤油・固形スープを入れ, 袋の空気を抜いて口を縛る。 ③ 湯の中に入れて, 30分ほど煮る。
その他	