

おかず

キャベツとツナの重ね蒸し

材 料 (2人分)	分 量
災害用炊飯袋	1 枚
輪ゴム	1 本
キャベツ	2～3 枚
ツナ缶 (できればコーン入り)	1 缶
粗びきこしょう	少々
スダチ (ユズ) 果汁	大さじ 1 程度
塩昆布	少々



<作り方>

- ① キャベツは洗ってから、手でちぎる。
- ② 災害用炊飯袋にキャベツ・ツナ缶・粗びきこしょうを入れて、しっかり空気を抜いて、袋の口を輪ゴムでとめる。
- ③ 鍋で10分ゆでて取り出し、果汁で和える。
- ④ 器に盛り付け、塩昆布をのせて、できあがり。

