

さば缶と大根の煮物

材料

	5人分	10人分	100人分
さばみそ煮（缶詰）	約2缶 （380g）	約4缶 （760g）	約40缶 （7.6kg）
大根	500g	1kg	10kg
A 酒	50ml	100ml	1L
和風調味料	小さじ1強	10g	100g
水	375ml	750ml	7.5L

災害時の炊き出しを想定し
100人分の材料ものせました！

作り方

- ① 大根は2cm幅の半月切りにする。
- ② さば缶の汁を鍋に入れ、水、Aと大根を入れて、火が通るまで煮る。
- ③ 大根が煮えたら、さばの身も加え人に立ちさせ、火をとめる。



冷蔵庫に残っている野菜と非常食としてストックされている缶詰を
組み合わせて作れますよ！