

ポリ袋で作る非常食レシピ

【鶏手羽元とだいこんのあっさり煮】

材料 1人分

手羽元 2本

だいこん 3cm

出汁用昆布 3~5cm

しょうが(スライス) 2枚

オイスターソース 小さじ1



作り方

- ①大根は1.5cmの厚みのいちょう切りに、
白ネギは白い部分を5mmの幅の斜め切りにする。
手羽元に塩少々(分量外)をまぶしておく。
- ②耐熱性のある食品用袋を2枚用意し、<A>大根・
出汁用昆布・ウスターソース・水300ml
手羽元・白ネギ・生姜・水200mlを入れて
空気を抜いて密封する。
- ③鍋に湯を沸かし、2の袋を入れて中火で蓋をし
約20分茹でる。
- ④粗熱が取れたら鍋から出し器に盛りつける。

