



主食

さば缶の炊き込みごはん

～材料を入れて炊くだけ！さば缶アレンジレシピ～



一人分の栄養価(1/5量) エネルギー 281kcal たんぱく質 9.0g 食塩相当量 1.0g

材料(作りやすい量 4～5人分)

米	2合
さば缶	1缶(100g)
舞茸	100g
生姜	1かけ
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/2
酒	大さじ2
白いりごま	小さじ2強
小ねぎ	2本

作り方

- 【1】米を洗い、30分浸水し、水を切る。
- 【2】舞茸は手でさく。
- 【3】生姜はせん切りにする。
- 【4】炊飯器に水を切った米、さば缶(汁ごと)、舞茸、生姜、調味料を入れ、2合の目盛りまで水を加えて炊飯する。
- 【5】小ねぎは小口切りにする。
- 【6】炊き上がったら、白いりごまと小ねぎを加えて混ぜる。