



つくってみませんか

サバの炊き込みご飯

《材 料》(4人分)

- 米…………… 2合
- サバの味噌煮缶…… 1缶
- にんじん…………… 40g
- 芽ひじき(乾燥) …… 大さじ2
- しょうが…………… 1かけ
- 葉ねぎ…………… 適量
- A 濃口醤油…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1

(1人分の栄養価 257Kcal)



炊き込みご飯の具材はお好みで、きのこ類やゴボウなどに変えてアレンジしてもおいしいです。



《作り方》

- ① 芽ひじきは水で戻しておく。
- ② にんじん、しょうがを千切りにし、葉ねぎはハサミで切っておく。
- ③ 米を研ぎ浸水させた後、Aとサバの味噌煮缶の汁を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
- ④ ③に①とにんじん、しょうが、サバの味噌煮を加えて炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったら全体を混ぜて盛り付け、ねぎを散らす。



(食生活改善推進会)