

さば缶の炊き込みご飯



＜1人分＞

エネルギー 203kcal

食塩相当量 0.5g

＜材料＞（作りやすい量）

米	1 合
さば味噌煮缶	1 / 2 缶
大根	1 0 0 g
にんじん	3 0 g
ごぼう	1 0 0 g

しょうが	ひとかけ
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

※約4膳分

＜作り方＞

（小さじ1は5ml）

- ① 米を洗米する。
- ② 大根とにんじんは1cm角、ごぼうはさがき、しょうがはせん切りにする。さば缶の身は荒くほぐす。
- ③ ①に缶汁と酒、しょうゆを加えてから水加減をし、②を加えて炊飯する。

前日準備で朝はラクラク♪

野菜も摂れる炊き込みご飯です。

多めに作ってラップにおにぎりにし、冷凍庫で保存しておけば、朝は電子レンジであたためるだけで手軽に食べられます。