



さば
鯖缶の炊き込みご飯

【材料 (米 2 合分)】

米	2 合
鯖味噌煮缶 (150 g 入り)	1 缶
ごぼう	30g
しいたけ	2 枚
しょうが	10 g
料理酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
小ねぎ	適量

【作り方】

- ① ごぼうはささがきにし、しばらく水につける。しいたけは半分の薄切り、しょうがはせん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② 米をとぎ、料理酒、みりんを加えて分量よりやや少なめに水を入れる。
- ③ 荒くつぶした鯖缶、ごぼう、しいたけ、しょうがを米の上に加え、炊飯器で炊く。
- ④ 炊き上がったら軽く混ぜ、盛り付けて小ねぎを散らす。

鯖缶にしっかり味がついているので
ほんの少し酒やみりんを足すだけで
おいしく味が決まります

余った分は小分けにして
冷凍することもできます♪

鯖などの青魚に含まれる DHA・
EPA には、血中のコレステロー
ルを下げたり、集中力や記憶力を
高めたりする働きがあります。

【1 食分(150g)の栄養価】 エネルギー:327kcal/
たんぱく質:9.8g/脂質:5.2g/食塩:0.4g