

R7年度.6月号

鯖と切り昆布の炊き込みごはん



エネルギー 403kcal

たんぱく質 17.7g

食塩相当量 1.3g

材 料 (2 人 分)

米……………1合
鯖水煮缶……1缶(150g)
切り昆布……………5g
しょうが……………10g
しょうゆ……………小さじ1
水……………適量
白ごま……………小さじ1
大葉……………4枚

作 り 方

- ①米は洗い、ザルで10分水気を切る。
- ②しょうがは1.5cm長さの千切りにし、サバ缶は具と汁をわけておく。切り昆布は2～3回水洗いして水気を切り、はさみで長さを切る。大葉は千切りにする。
- ③炊飯釜に①と鯖缶の汁、しょうゆを加え、1合のメモリまで水を入れる。
- ④しょうが、サバ缶の具、切り昆布を加えて炊飯する。炊き上がったら鯖を崩しながら混ぜて器に盛り、白ごまをふり大葉をのせる。