

＼ 人気のサバ缶を使用した /

「サバ缶の炊き込みご飯」

材料 (2人分)



・米	1合
・サバ缶	1/2缶 (100g)
・たまねぎ	20g
・にんじん	10g
・まいたけ	20g
・油あげ	10g
・めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1
・しょうが	1かけ
・青しそ (お好みで)	少々

作り方

- ① 米は洗米してざるにあげておく。
- ② たまねぎ、にんじんは細切り、まいたけはほぐす、油あげは短冊切り、しょうがは千切りにする。
- ③ 炊飯釜に米を通常の水加減でセットする。
- ④ ③に②、サバ缶、めんつゆを入れて炊飯する。(サバ缶は汁ごと使う) お好みで青しその千切りをのせる。

ポイント

- ・保存のきく缶詰を利用した1品です。炊飯器1つで主食主菜副菜が摂れます。調味料はめんつゆのみなので、一人暮らしの方も簡単に炊き込みご飯が作れます。水加減は噛む力に合わせて増やし(米1:水3など)軟飯にもできます。

献立例

主食

サバ缶の炊き込みご飯

主菜

豆乳湯豆腐

副菜

青菜のごま和え
みそ汁

栄養価 (1人あたり)

エネルギー	381kcal
たんぱく質	16.0g
塩分	1.0g

料理動画はこちら
- YouTube -



公益財団法人 金沢健康福祉財団
金沢栄養ケアセンター

TEL : 076-222-7630

2020年11月発行