

鯖缶で炊き込みご飯

主食

*材料（4人分）

- 米 1合（150g）
- 鯖の水煮缶 1/2缶
- 出汁 200ml
- 酒 10ml
- 醤油 5ml
- しょうが 10g
- 枝豆 10g（皮むき）
- 人参 15g
- 大葉 4枚
- 白いりごま 4g



*作り方

- ①お米を研ぐ。
- ②人参は洗って皮付きのまま千切りにする。しょうがは洗って皮をむいたら千切りにする。
- ③炊飯器に研いだ米、鯖の水煮缶（汁ごと）、出汁、人参、しょうがは半量をいれる。鯖はスプーンで軽くほぐして、水を1合目盛まで加え、軽く混ぜて炊飯する。
- ④炊き上がったら、残りのしょうがと枝豆を加えて混ぜ込み、茶碗に盛る。お好みで大葉（千切り）といりごまをのせる。

～栄養価（1人分）～

エネルギー	205kcal	食塩相当量	0.4g
たんぱく質	9.8g		
脂質	4.7g		
食物繊維	2.9g		