

# 鯖缶でつくる炊き込みご飯

調理時間

10分

主食

※炊飯時間を除く

材料：4人分

米	2合(300g)
鯖の水煮缶	1缶
出汁(鰹節・昆布)	400ml
酒	10ml
醤油	小さじ1
しょうが	10g
皮むき枝豆	20g
人参	120g
大葉	4枚
白いりごま	4g



エネルギー

317 kcal

タンパク質

10.6 g

脂質

4.0 g

食物繊維

1.1 g

食塩相当量

0.5 g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課  
千歳市食生活改善協議会

## 具材を切る

お米を研ぐ。人参は洗って皮付きのまません切りにする。しょうがは洗って皮をむいたら千切りにする。大葉は千切りにする。

## 炊飯

炊飯器に研いだ米、鯖の水煮缶(汁ごと)、出汁、酒、醤油、人参、しょうが(半量)を入れる。鯖はスプーンで軽くほぐして、水を2合の目盛りまで入れ、軽く混ぜて炊飯する。

## 仕上げ

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、器に盛る。大葉と白ごまをのせて完成。