

# ～さば缶詰で炊き込みご飯～



さばにはオメガ3脂肪酸が  
含まれているのでお勧めです♪

## ☆材料

米 2合 さばの水煮缶(190g)1缶 人参 4cmくらい

生姜 1かけ(10gくらい) 醤油 大さじ1 酒 大さじ1 みりん 大さじ1

## ☆作り方

- ① 米は研いでザルにあげておく。人参と生姜は千切り。
- ② 炊飯釜に米に調味料と缶汁すべてを加え、水を 2 合目盛りまで加え軽く混ぜる。
- ③ 人参、さばの身、生姜をのせて普通炊飯スタート。
- ④ 炊きあがったらさばの身をほぐしながら全体を混ぜる。お好みで大葉や、みつ葉、白ごま、刻み海苔をのせてても♪

枝豆には、鉄と葉酸が  
含まれているのでオススメです

- ・キノコ類や牛蒡、油揚げ、枝豆など具アレンジはお好みで。  
さば缶と生姜だけでも十分美味しいですよ♪
  - ・おにぎりにしても食べ易くオススメ♪
  - ・多めに炊いて冷凍しておいてもOK