

～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(190 g) 1 缶 人参 4 cm くらい

生姜 1 かけ(10 g 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