

ダイニングメニュー

オイルサーディンを丸ごと使った

オイルサーディンの洋風炊き込みごはん



■材料〈4人分〉

オイルサーディン
 ……100g (オイルを除いた分量)
 たまねぎ……………1/2個
 にんじん……………1/4本
 にんにく……………1片
 米……………2合
 塩・こしょう……………少々
 水……………360ml
 固形コンソメの素……………1個
 パセリ(みじん切り)……………適量

■作り方…調理時間約15分 (炊飯時間は除く)

- ①たまねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオイルサーディンのオイル(適量)を熱し、①のにんにくを炒め、香りを出し、①のたまねぎ・にんじんを炒め、米を加えてさらに炒め、塩・こしょうをふる。
- ③炊飯器に②を入れ、水・固形コンソメの素を加え、オイルサーディンをのせて、炊飯する。
- ④③が炊き上がったたら、器に盛りつけ、パセリをのせる。



- ・オイルサーディンのオイルは炒める際に使用するので、捨てずに取っておいてください。
- ・米を加えたらオイルサーディンのオイルが全体からむ程度炒めてください。
- ・たまねぎは粗みじん切りでも食感が出ておいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 380 kcal

