



旨味がたっぷりしみ込んだ簡単炊き込みごはん

さば缶と塩昆布の炊き込みごはん



■ 材料〈4人分〉

さばの水煮缶詰	…… 1缶 (約110g)
塩昆布	…… 10g
米	…… 2合
しょうが	…… 10g
だいこん	…… 100g
にんじん	…… 40g
ぶなしめじ	…… 1/2パック
ごま油	…… 小さじ1
うす口しょうゆ	…… 大さじ1
青ねぎ (小口切り)	…… 適量

■ 作り方…調理時間約15分 (炊飯時間は除く)

- ①しょうが・にんじんは千切り、だいこんは1cm角に切り、ぶなしめじはほぐしておく。
- ②炊飯器にといだ米・ごま油・うす口しょうゆを入れて、2合の線まで水(分量外)を入れ、ひと混ぜする。
- ③②に①・塩昆布・さばの水煮缶詰(汁は入れない)を入れ、炊飯する。
- ④炊き上がったら、さっくりと混ぜ、茶碗によそい、青ねぎを散らす。

1人あたり: 348kcal



- ・さばの水煮缶詰は、味つきに代えてもおすすめです。しょうゆは味をみて調整してください。
- ・さけの缶詰でも代用できます。
- ・油揚げを入れてもおいしくできます。

この缶に、あってよかった。

