

サバ缶ご飯

ご飯



＜材料 4人分＞	
米	2合
サバ缶	1缶
しょうが	小1片
大葉	適宜
醤油	大さじ1
酒	大さじ2
だしの素	小さじ1
塩	小さじ1/2

調理時間 60分

＜作り方＞

- ① といだ米に全ての調味料を入れ、水を足していつもの水加減にし、サバ缶を軽くほぐし、しょうがの千切りも入れて炊く。
- ② 炊き上がったら軽く混ぜ、大葉の千切りをのせてできあがり。

＜献立のPRしたいところ＞：安くて長期保存ができる缶詰を使っでの炊き込みご飯です。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：342kcal
たんぱく質：13.2g 塩分：1.7g

