

サンマの炊き込みみご飯



缶詰を主役にクラスアップ!

<作りやすい分量(約8人分)>

お米(もち米でも可)	3合
さんまのかば焼き缶詰	2缶
しめじ(バラバラに切っているもの)	1袋
ごぼう	1/2本
酒	大さじ2
おろししょうが(チューブ)	適量
みつ葉(あれば)	適量

■作り方■

- ・ごぼうは、ななめ薄切りにして、水にさらしてアクを抜く。みつ葉は、2cmくらいに切っておく。
- ・米を洗って、3合の線よりやや低めの水位になるよう水を入れる。
- ・さんま缶詰を汁ごと加え、酒、しょうが、ごぼう、しめじも入れて炊く。最後にみつ葉を散らす。

■ワンポイントアドバイス■

- ・冷凍できます。
- ・人参、錦糸卵、海苔を加えると、彩りも栄養価もクラスアップ♪



<1人分の栄養価> エネルギー 291kcal たんぱく質 8.2g 食塩相当量 0.4g
<レシピ作成者> 公衆衛生事業部