

さば缶と切り昆布の 炊き込みごはん



【材料・4人分】

米	2合
さば水煮缶	2缶
切り昆布	10g
しょうが	20g
しょうゆ	小さじ2
白ごま	小さじ2
大葉	8枚

作り方

- ① 米はとぎ、ザルで水気を切る。
- ② しょうがと大葉は千切り、切り昆布はハサミで細長く切る。
- ③ 炊飯器に①とさば缶の汁、しょうゆを加え、2合の目盛りまで水を入れる。
- ④ さば缶の身、しょうが、切り昆布を加えて炊飯する。炊き上がったら、さばをほぐしながら混ぜて器に盛り、白ごまと大葉をのせる。

ポイント

- ★魚の缶詰は骨まで柔らかくなっているため、カルシウムが豊富な食品です。
- ★しょうがや大葉を使用して魚の臭みを消しているため、食べやすくなっています。

【1人分の栄養価】

●エネルギー:400kcal	●たんぱく質:17.6g	●脂質:8.1g
●カルシウム:238mg	●食塩相当量:1.4g	