

11月 文化の日

鯖と春菊の炊き込みご飯



Memo

鯖缶だけでなく、ツナ缶、秋刀魚缶と、色々な缶詰めで代用可能です。缶詰の汁が旨味を出してくれるため、調味料が不要！魚の栄養が詰まっており、下処理の手間もかからないのでお勧めです！



【材料】 4人分

無洗米	2 合
鯖缶	1 缶(190g)
水	400ml
春菊	40g
生姜	10g

【作り方】

- ①鍋に無洗米、水を入れて 30 分浸漬させる。
- ②鯖缶を汁ごと入れ、炊く。
- ③生姜は千切りに、春菊は粗みじん切りにする。
- ④②に③を加え、鯖の身をほぐしながら混ぜ合わせる。

【栄養価】 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
393kcal	12.9g	7.4g	65.8g	0.5g