

超ラクチン！

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

炊飯器で簡単！ サバ缶de炊き込みご飯

材料

2人分

・米	1合
・サバ味噌煮缶	1缶(150g)
・カット野菜	160g
・しょうがチューブ	2cm位
・しょうゆ	小さじ2
・みりん	小さじ2
・料理酒	小さじ2



作り方 ⌚3分 (炊飯の時間を除く) レシピ一覧はコチラから→

- ①研いだ米を炊飯器に入れる。
- ②①に残りの材料を全て入れた後、白米の1合の目盛りまで水を入れる。
- ③通常の炊飯モードで炊き、炊き上がったらサバを崩しながら全体をよく混ぜる。



炊飯器へ



☆炊き上がり!



完成♪



☆よく混ぜる!



お好みで刻みのりや
小ねぎをかけても◎

必要な調理器具



栄養成分 (1人分)

エネルギー 431kcal
たんぱく質 17.8g
脂 質 11.0g

炭水化物 67.9g
食塩相当量 1.7g