

低栄養
予防に！

か た ん し ぴ

「鯖缶で炊き込みご飯」



●材料(2人分)

・お米	1合
・鯖水煮缶	1缶
・麺つゆ(3倍濃縮)	大さじ1
・生姜チューブ	2cm程
(お好みで)	
・大葉 ・刻み海苔 ・胡麻 ・三つ葉 等	

●作り方

- ① お米をとぐ。
- ② 炊飯釜にといた米、鯖水煮缶(汁ごと)、めんつゆ、生姜を入れる。鯖はスプーン等で軽くほぐして、水を1合目盛りまで加え軽く混ぜて炊飯する。
- ③ 茶碗に盛り、お好みで刻んだ大葉や海苔、胡麻等をのせる。

ポイント

手間いらずで主食・主菜がしっかり摂れます！

スイッチ1つで
簡単調理

