

## ○さば缶の炊き込みごはん（主食、主菜）

材料（3人分）※作りやすい分量

米	1合(150g)
水(目盛に合わせて調整する)	目安量 115ml
さば缶水煮(内容量190g)	1缶
【内容量190gの場合、身145g、汁45g】	

A	{	酒	大さじ1(15g)
		みりん	大さじ1(18g)
		ショウガ	15g(麩給20g)
		長ネギ	適量
※長ネギではなく青じそがあれば、 青じそ1+1/2枚でも可			



## 作り方

事前準備 ・米はとぎ、水気をきっておく。

- ① さば缶は、さばと汁を分け、それぞれ別の容器にあけておく。
- ② ショウガは皮をむき、せん切りにする。長ネギは小口切りにする。
- ③ 炊飯器に、水気をきった米、①の汁、Aを加え、目盛線まで水を入れてよくかき混ぜ、30分程おく。
- ④ 炊飯器に、①のさばの身を入れ炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、さばの身をほぐしてから②のショウガを入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り付け、②の長ネギを上に乗らす。

## 【1人分の栄養価】

エネルギー313kcal、たんぱく質13.1g、脂質5.5g、炭水化物48.5g、食塩相当量0.4g



## ポイント

- 一つの器で主食（ごはん）と主菜（さば）がとれます。また骨ごと食べられるさばの缶詰を使うため、カルシウムも豊富です。
- ショウガをせん切りにするのが難しい時は、紅ショウガを使うこともできます。紅ショウガを使うときは、⑤で炊き上がったごはんには混ぜずに、器にごはんを盛り付け、その上にお好み量の紅ショウガをそえて、混ぜながら食べてください。