

# サバと舞茸の炊き込みご飯



## ポイント

- ・サバの臭みを消すために生姜を加えました。チューブでも生をおろしてもOK
- ・具材を入れて炊くだけなので、簡単で栄養豊富な一品です。

## 材料【作りやすい量4人分】

- ・ 米……………2合
  - ・ サバの水煮缶……1缶
  - ・ 舞茸……………100g
  - ・ しょうゆ……………大さじ2
  - ・ みりん……………大さじ2
  - ・ 酒……………大さじ2
  - ・ チューブしょうが…2cm
- ☆大葉、ごまなど  
お好みで

## 作り方

1. 米を研ぎ、サバの水煮缶と舞茸を入れる。
2. 調味料を入れ、2合の目盛まで水を入れて炊く。
3. 炊きあがったら混ぜ、お好みでトッピングをのせる。

## 1人あたりの栄養成分量

エネルギー  
242kcal

たんぱく質  
12.5g

脂質  
5.2g

食塩相当量  
1.7g

カルシウム  
122mg