

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