

缶詰で美味しいご飯ができます！

さんまの炊き込みご飯

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

米	2 合
さんま蒲焼缶	1 缶
しめじ	1/2 袋
しょうゆ	小さじ 1/2
酒	小さじ 1/2
みつば	10g (5 本)



【 作り方 】

- ① 米を洗い、水気を切る。
しめじは食べやすい大きさに切っておく。みつばはゆでてから細かく切っておく。
※ みつばは細かく切り、生のまま炊きあがったご飯に混ぜても良いです。
- ② 炊飯器に米、さんまの缶汁、調味料を入れ、炊飯器の目盛りに合わせて水を加え、さんま、しめじを入れて炊く。
- ③ 炊きあがったら、さんまをほぐしながら全体が均一になるように混ぜ、みつばを彩りよくご飯の上にのせる。

※ 生のさんまを焼き、ほぐした身を炊きあがったご飯に混ぜ合わせるのも良いです。