



用意するのは炊飯器だけ!

#1 さば味噌煮缶の 炊き込みご飯

【材料 作りやすい分量 (4~5人分)】

米…………… 2合
さば味噌煮缶… 2缶
まいたけ …… 1パック
顆粒和風だし … 小さじ1
万能ねぎ …… お好みで

- ① 米は洗って炊飯釜に入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
- ② 炊飯釜にさば味噌煮缶(汁ごと)と、ほぐしたまいたけ、顆粒和風だしを入れる。
- ③ 通常モードで炊飯する。

栄養価 1人分 当たり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	462	20.4	14.0	1.3