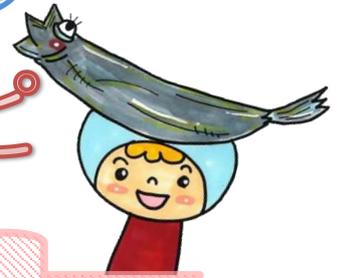


さかなを食べよう！

簡単朝ごはんレシピ



さば缶わかめごはん



旨味たっぷり！包丁いらずで簡単炊き込みごはん♪

【材料 1人分】

- ・精白米 0.5合
- ・水（炊飯用） 100CC
※水+水煮缶の汁で100CC
- ・さばの水煮（具） 70g
- ・乾燥カットわかめ 小さじ1
- ・梅干し（中） 1個
- ・干し椎茸スライス 1g
- ・かつお節 1g
- ・塩 2つまみ
- ・料理酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・ごま 適量

【作り方】

- ① わかめは手で細かく砕く。梅干しは種を抜く。
- ② 米を洗って、わかめ、梅干し、干し椎茸、さばの水煮、かつお節、調味料、水の順に加えて炊飯する。
- ③ 炊き上がったら、熱いうちに全体を混ぜほぐす。
- ④ 茶碗に盛り付けたら、お好みでごまをふる。

【ワンポイントアドバイス】

酸っぱい梅干しで作るのがおすすめです♪梅干しにはさばの臭みを消す効果もあります。かつお節はお好みで増やしてもOKです。



エネルギー： 425kcal

※一人当たりの栄養価
（出典者：北巨摩食育推進研究会）