



野菜を食べよう!

さんまの缶詰で五目ごはん



材料(4人分)

| | | |
|--------------|------------|--------|
| ・ごぼう | 1本(150g) | |
| ・にんじん | 2/3本(150g) | |
| ・油揚げ | 1枚 | |
| ・しめじ | 1/2袋(40g) | |
| ・細ねぎ | 2本(10g) | |
| ・さんま缶詰(かば焼き) | 1缶(80g) | |
| ・米 | 200g | |
| A { | ・酒 | 大さじ2/3 |
| | ・しょうゆ | 小さじ2/3 |
| | ・塩 | 小さじ1/3 |

作り方

- ①ごぼうは皮を削ぎ、3~4mmの輪切りにして水にさらす。
- ②にんじんは2~3mmのいちよう切り、油揚げは3~4cm長さの細切りにする。しめじは石づきを切り落として、ほぐしておく。
- ③洗った米を炊飯器に入れ、普通に水加減をする。
- ④Aの調味料、①、②、さんまのかば焼き缶を汁ごと加えて炊く。
- ⑤炊き上がったら、さっくりと混ぜ、小口切りにしたねぎをちらす。

調理時間
30分

※炊飯時間を除く

栄養成分表示(1人分)

| | | |
|-------|------|------|
| エネルギー | 303 | kcal |
| たんぱく質 | 8.9 | g |
| 脂質 | 5.6 | g |
| 炭水化物 | 53.0 | g |
| 食塩相当量 | 1.0 | g |
| 野菜の量 | 78 | g |

おすすめ ポイント

買い置きのできる缶詰を使った野菜たっぷりの五目ごはんです。ごぼうは輪切りにすると存在感がでます。