

## ◆鯖缶の炊き込みご飯(2合分)◆



## ◇材料

米	2合
鯖味噌煮缶・1缶(150g)	1缶
ごぼう	30g
しいたけ	2枚
しょうが	10g
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ1
小ねぎ	適量

## ◇作り方

- ①ごぼうはさがきにし、しばらく水につける。しいたけは半分の薄切り、しょうがはせん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ②米をとぎ、料理酒、みりんを加えて分量よりやや少なめに水を入れる。
- ③ごぼう、しいたけ、しょうが、荒くつぶした鯖缶を汁ごと米の上に加え、炊飯器で炊く。
- ④炊き上がったら軽く混ぜ、盛り付けて小ねぎを散らす。

## ◇ポイント

鯖やいわしなどの青魚はDHAやEPAを多く含み、血中のコレステロール値を下げたり、記憶力や集中力を高めたりする働きがあります。  
缶詰は手軽に魚の栄養をとることができるので、じょうずに利用したいですね。  
余った分は小分けにして、冷凍保存することができます。

## ◇栄養価(1人分)

エネルギー392kcal、たんぱく質11.6g、脂質6.1g、食塩0.4g