

お手軽減塩レシピ

【簡単！サバ缶の炊き込みご飯】

サバ缶を使うことで面倒な下処理も必要なく、汁ごと使うので栄養たっぷり。
また、旬のキノコのうま味と生姜の香りで減塩でも美味しく食べられます。
今回のサバ缶は有塩のものを使用しましたが、**減塩や無塩のものもおすすめ**です 🐟

材料(4人分)



米	2合
サバ缶(水煮)	1缶
まいたけ	50g
エリンギ	50g
にんじん	50g
新生姜	50g
ねぎ	適量
水	

★醤油	小さじ2
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1

作り方【1人分の食塩相当量:0.9g】

- ① まいたけは手で割き、エリンギは短冊切り、にんじんと新生姜は千切りにする。
- ② 米を研いで炊飯器に入れ、サバ缶の汁と★の調味料を入れ、2合の目盛りまで水を加える。
- ③ ②の上にサバ缶の身と①を加え、炊く。
- ④ 炊きあがったら、サバの身をほぐしながら混ぜ、器に盛って小口切りにしたねぎをちらす。

* 新生姜はお好みで量を調整してください。

できあがり！

