

# さば缶の炊き込みご飯

さば缶を使った簡単炊き込みご飯です。さばに多く含まれる DHA・EPA には、血中のコレステロールや中性脂肪を減らすはたらきがあり、動脈硬化の予防に役立ちます。また、缶詰は骨ごと軟らかく仕上がっているため、カルシウムもとれます。さらに、まいたけに含まれるビタミン D と合わせることで、カルシウムの吸収率もアップします。小ねぎのほか、大葉やみょうがなどの薬味を加えると、風味も良く味のアクセントがついてよりおいしく召し上がれます。



## ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 13.9g 脂質 8.1g 炭水化物 67.5g

## ●材料 (4人分)

・米	2合
・さば缶(味噌)	1缶(190g)
・まいたけ	1/2パック
・にんじん	40g
・しょうが	1かけ
・油揚げ	1/2枚
・小ねぎ	1本

## <A 調味料>

・しょうゆ	大さじ1
・酒	大さじ1

## ●作り方

- ① よく洗った米をザルに上げ、30分ほど水きりをします。さば缶を煮汁と固形に分けます。
- ② まいたけは一口大に分けて、にんじんとしょうがは小さめの千切りに、小ねぎは小口切りにします。油揚げは熱湯を回しかけて油抜きをし、小さめの短冊切りにします。
- ③ 炊飯器に米、調味料 A、さばの煮汁を入れ、2合の目盛よりも少なめに水を加えます。  
※魚の身や具材から水分が出るため、やや少なめの水加減の方がおいしく仕上がります。
- ④ 具を散らすように入れ、さばの固形をのせて炊飯します。
- ⑤ 炊き上がったら全体を混ぜて器に盛り、小ねぎを散らして、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。