

◇サバ缶とごぼうの炊き込みごはん◇

材 料	分 量 (2 合分)	
サバ水煮缶	1 缶	
米	2 合	
水	2 合の目盛まで	
ごぼう	1 本	
しょうゆ	小さじ 1	
みりん	小さじ 1	
<p>【作り方】</p> <p>① 米は洗って炊飯器の釜に入れ、水を2合の目盛まで入れ、30分おく。</p> <p>② ごぼうはささがきにし、水につけてあくを抜き、ざるにあげて水気をきる。</p> <p>③ 炊飯器に、しょうゆとみりんを入れ、サバ缶を缶汁ごと加えて炊く。</p> <p>④ 炊きあがったらサバの身をほぐしながら全体を混ぜ合わせる。</p>		
<p>【栄養価】 エネルギー：369kcal、たんぱく質：15.3g、脂質：5.8g、Ca：145mg、 食物繊維：2.5g、食塩相当量：0.7g</p> <p>※骨ごと食べられるサバ缶はカルシウムが多く、骨粗しょう症予防の効果が期待できます。 たっぷり食べても安心の低塩料理で、たんぱく質アップ、食物繊維もプラス。血圧降下に働きかけます。</p>		