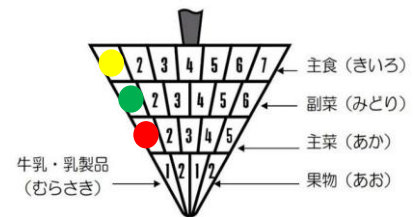




さんまで健康炊き込みご飯

(1/2量の栄養成分)

エネルギー・・・約406kcal
 たんぱく質・・・約12.4g
 食塩相当量・・・約1.6g
 DHA・・・約554mg
 EPA・・・約243mg



分量 作りやすい分量

材料

- ・さんまで健康しょうゆ味(90g)・・・1袋
- ・にんじん・・・1/2本
- ・しいたけ・・・2枚
- ・米・・・1合
- ・水・・・適量
- ・万能ねぎ(小口切り)・・・適宜

【A】

- みりん・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- 塩・・・少々

作り方

- ①にんじんは細切り、しいたけは薄切りにします。
- ②炊飯器に、洗った米を入れ、水を1合の目盛まで注ぎます。
- ③①、【A】、さんまで健康しょうゆ味を汁ごと加え、ひと混ぜします。
- ④通常通り炊きあげて器に盛り、お好みで万能ねぎの小口切りを散らします。

※仕上げに針しょうがをを添えてもおいしく召し上がれます。

備考