

さばしそごはん



分量 (4 人分)

お米	2 合
さば缶 (水煮)	1 缶
青じそ	3 枚
※梅干し	2 粒
※お好みでいれてください	



作り方

- ① お米を研ぐ
- ② 炊飯器にお米、さば缶、梅干しを入れて炊く
(さば缶の煮汁は入れなくてもいいです)
- ③ 炊けたらさばと梅干しをほぐして盛り付ける
- ④ 千切りにした青じそをのせて完成。

エネルギー	338kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	5.3g
食物繊維	2.4g
塩分	0.8g
(1 人分)	