

→今月の【 簡単レシピ 】 2022/12月更新

今月はサバ缶を使って簡単にできる『炊き込みご飯』を紹介します。

寒くなってくると台所に立つのがちょっと辛く感じますよね。そんな時にピッタリ!!のレシピです。炊き立てご飯で温まりませんか？

## 簡単レシピ 『サバ缶の炊き込みご飯🍚🥫』

### さば缶の炊き込みご飯

※ 栄養量(1人分)エネルギー337kcal 塩分1.5g

#### 【材料 4~5人分】

米	2合
水	} 350ml
サバ缶の汁	
サバ缶の身	160g(1缶)
そぎゴボウ	45g(1/2P)
人参	20g
しめじ	50g(1/2P)
油揚げ	1枚
生姜	5g
濃口しょうゆ	大1.5
料理酒	大1
みりん	大1
小ねぎ	適量



#### 【作り方】

- ①米を研いで炊飯器に入れ、サバ缶の汁と合わせて2合分(約350ml)の水に浸す
- ②生姜は千切、人参と油揚げは短冊切、しめじは石づきを取ってほぐす
- ③①にそぎゴボウ、②、サバ缶の身を入れ、調味料を加えて炊飯器で炊く
- ④炊き上がったらよく混ぜて茶碗に盛り、小ねぎを散らす

### リースサラダ



※ 栄養量(1人分)エネルギー91kcal 塩分0.8g

#### 【材料 3人分】

サニーレタス	1/3玉
水菜	1/3P
胡瓜	1/2本
ブロッコリー	1/3株
フルーツパプリカ	2個
ロースハム	6枚
(生ハムやサーモンでも可)	
※お好みのドレッシング	

#### 【作り方】

- ①サニーレタスは細かくちぎり、2cm長に切った水菜と合わせて流水で洗い水気をきる
- ②胡瓜は千切、パプリカは種を取って輪切にし、ブロッコリーは小房に分けて茹でておく
- ③ハムは半分に切り、1枚を丸めたら周りにもう1枚で縁取って花型に飾り付ける
- ④皿の淵に①・②・③をリース状に盛り付ける
- ⑤お好みのドレッシングでいただきます🍴