

減塩レシピ

さば水煮缶の炊き込みご飯

【材料（2～3人分）】

| | |
|--------|---------------|
| ■米 | 2合 |
| ■さば水煮缶 | 1缶（150g～200g） |
| ■生しいたけ | 2枚 |
| ■にんじん | 3cm |
| ■しょうゆ | 小さじ1/2 |

【作り方】

1. 米は洗って30分程水に浸しておく。さば缶は身と汁に分けておく。
2. にんじんは千切りにする。しいたけは石づきを切り落として薄切りにする。
3. 炊飯器に米、さば缶の汁、しょうゆを入れ2合の所まで水を入れる。
4. にんじんとしいたけとさば缶の身を入れて、軽く混ぜいつもの通り炊く。

作成者：各務原市食生活改善推進員