Kurashiru

さば缶で簡単炊き込みごはん

調理時間：40分
費用目安：400円前後

料理のコツ・ポイント

調味料の加減は、お好みで調整してください。
炊飯器は5合炊きを使用しております。調理する際は噴きこぼれや焦げ付きに注意し、容量は最大容量以下程度を目安に入れてください。

材料 (3人前)

米	2合
(A)サバの水煮缶 (汁ごと・190g)	1缶
(A)油揚げ	1枚
(A)にんじん	1/2本
(A)生姜	10g
(A)白だし	30ml
水	適量
万能ねぎ	適量

作り方

準備. 生姜はすりおろしておきます。

1. にんじんは4等分にカットしたら薄切りにします。油揚げは熱湯で油抜きをしたら半分に切って薄切りにします。
2. 洗った米を炊飯器にいれ、(A)、水を2合の目盛りまで注ぎ、軽く混ぜ合わせたら炊飯します。
3. 炊き上がったらよく混ぜて皿に盛り付け、好みで万能ねぎを散らして完成です。