

さば炊き込みご飯



エネルギー290kcal たんぱく質7.9g
脂質2.6g 炭水化物55.7g 食塩0.2g

【コメント】

缶詰を入れて炊くだけで簡単な炊き込みご飯ができます。さばから手軽にDHAがとれます。

【材料2人分】

米	1合
さば水煮缶	1/2缶
白だし	大さじ1/2
生姜	適宜
いんげん	適宜

【作り方】 調理機器：炊飯器

- ① お米（1合）を研ぎ30分浸水させる
- ② さば水煮缶1/2缶を汁ごと、白だし、生姜を入れる
- ③ スイッチを入れ炊く
- ④ 炊き上がったら器に盛りお好みでいんげんを添える



卵豆腐すまし汁



エネルギー32kcal たんぱく2.5質g
脂質1.8g 炭水化物1.1g 食塩1.4g

【コメント】

簡単でもちょっと豪華に見えるすまし汁です。お寿司や丼物の時に活躍します。

【材料2人分】

だし（パック）	100cc
塩	一つまみ
醤油	1～2滴
卵豆腐	1個

【作り方】

- ① だしをとり、塩・醤油で味を整える
(マツタケのお吸い物でもOK)
- ② 卵豆腐を入れる
- ③ ②にだしを注ぐ

