

サバの炊き込みご飯

調理時間：45分

材料費（概算）：350円

料理の特徴（おすすめポイント）：

野菜を切ってサバの缶詰を入れるだけ。

サバは栄養が豊富で缶詰だから長持ちする。コスパが良い。

材料（4人分）：

サバの水煮缶 1缶

米 2合

ごぼう 4分の1

水 2合分の気持ち少な目

にんじん 4分の1

めんつゆ カップ4分の1

しょうが 15g

青ネギ、白ゴマ 少々

作り方：

- 1 米を洗う
- 2 しょうがを千切りする
- 3 ごぼうをさがきにする
- 4 ボウルに入れてあく抜きする
- 5 にんじんを千切りする
- 6 お米の分量の水を入れる
- 7 水煮缶とごぼう、にんじんを入れる
- 8 めんつゆを入れる
- 9 炊飯する
- 10 お好みでネギとゴマをかける

できあがりの写真

