

おいしくキッチン

平成31年3月16日放送

缶詰で炊き込みごはん



..... 材 料

焼き鳥の缶詰.....2缶
米.....2合
しめじ.....1パック
にんじん.....1/3本
しょうが.....1かけ
めんつゆ.....大さじ1
酒.....大さじ2
だし汁.....390cc
万能ねぎ.....2本

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① 米を洗って40分～1時間浸漬する。
- ② 炊飯器に①と焼き鳥の缶詰入れ、めんつゆと酒を加えて、だし汁を2合の目盛まで入れ、さっと混ぜる。
- ③ しめに、にんじん、しょうがを②の上のせて炊飯する。
- ④ 炊きあがったら混ぜ合わせ、茶碗に盛り付けて、小口切りしたねぎを散らす。



焼き鳥缶の他にも、さんま蒲焼、貝などの缶詰でも応用できます。味付きの缶詰を使用することで、簡単に味が決まりますよ！！だし汁は、お水で代用もOK！味が薄いときは、塩昆布を混ぜ込むと美味しいですよ！

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
361	11.3	4.2	1.0	36