



瀬戸内市 健康づくり推進課



# サバ缶としめじの 炊き込みごはん



他のレシピは  
こちらから



【栄養価（1人分）】  
エネルギー：278kcal  
たんぱく質：11.8g  
脂 質：4.7g  
炭水化物：48.6g  
食塩相当量：0.6g  
カルシウム：110mg

## 【材料（5人分）】

米	2合
サバ水煮缶	2缶(固形180g)
しめじ	50g
にんじん	30g
しょうが	15g
昆布(乾)	5g
しょうゆ	小さじ1(6g)
水	適量
白ごま	小さじ1(2g)
大葉	3枚

## 【下準備】

- サバ水煮缶・・・サバと汁を分ける
- しめじ・・・石づきをとってほぐす
- にんじん・・・せん切り
- しょうが・・・せん切り
- 昆布(乾)・・・軽く洗い、水で戻す  
キッチンばさみで細く切る
- 大葉・・・せん切り

## 【作り方】

- 炊飯器に米、サバ缶の汁、しょうゆ、昆布の戻し汁を加え、2合の目盛りまで水を入れる。
- サバ、しめじ、にんじん、しょうが、昆布を上に乗せて炊飯する。
- 炊き上がったらサバを崩しながら混ぜ、器に盛る。
- 白ごまをふり、大葉をのせる。

サバ水煮缶は骨ごと食べられ、カルシウムがとれます。  
ビタミンDも豊富で、1日の目安量の半分をとることができます。