

献立	材 料	分 量 (1人分)	分 量 (5人分)	  作 り 方  
さばの炊き込み御飯	米	60g	300g (2合)	① 米は洗って30分程浸水しておく。 ② 干しいたけはさっと洗って、水につけておく。しばらくして、干しいたけは、石づきを取り、粗くみじん切りにする。だし汁はとっておく。人参は線切り。しょうがはみじん切り。 ③ さば缶はしっかり水気を切っておく。中骨は除き、細かくほぐしておく。 ④ 米を水切りして、炊飯釜に入れる。 ⑤ ④にさば缶、干しいたけ、人参、油あげを入れる。 ⑥ ⑤に酢、酒、濃口しょうゆ、オリーブオイル、だし汁を入れて、軽く混ぜ、炊飯する。 エネルギー320kcal 塩分0.8g
	さば缶	30g	1缶 (160g)	
	人参	12g	60g	
	油揚げ(刻み)	6g	30g	
	しょうが	0.6g	3g	
	干しいたけ	1.2g	小2～3個	
	酢	1g	小さじ1 (5g)	
	酒	3g	大さじ1 (15g)	
	濃口しょうゆ	3.6g	大さじ1弱 (18g)	
	オリーブオイル	0.4g	小1/2 (2g)	
だし汁 (しいたけのもとし汁)	80cc	400cc		