

食材2つだけ!

さば缶

×

にんじん

塩昆布活用で簡単味付け

さば缶と塩昆布の炊き込みご飯

材料 (2人分)

さばの水煮缶詰・・・ 1缶(190g)

米 …………… 2合

にんじん …………… 1/3本

塩昆布 …………… 20g

しょうがのすりおろし …… 小さじ1/2

1 切る

にんじんは千切りにする。

2 炊飯する

米はといで30分吸水させる。炊飯器の内がまに水気を切った米、さば缶を汁ごと、にんじん、塩昆布、しょうがを入れ、2合の水加減まで水を入れ、炊飯する。

調理時間

40分※

※ 米の吸水時間を含まず



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索