

フライパンで簡単 サバの炊き込みご飯

食材名	重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん米1 / 15	100	344	0.5	Tr	Tr	Tr
サバ缶(水煮)	20	38	4.2	52	38	0.2
舞茸	10	2	0.2	23	5	0
たけのこ(水煮)	10	2	0.25	8	4	0
さやえんどう	5	2	0.2	10	3	0
にんじん	10	4	0.1	27	3	0
酒	5	5	Tr	Tr	Tr	0
しょうゆ	4	3	0.3	16	6	0.6
ジンゾウ先生の和風だし	1/2袋	4	0.25	5	2	0.6
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
水	200	-	-	-	-	-
合計		450	6	141	79	1.4

【作り方】

舞茸はバラバラにほぐす。さやえんどうは一口大に切る。にんじんは千切りにする。

フライパンに油を引き、でんぷん米と を炒める。でんぷん米が半透明になるまで弱火で炒める。

水と調味料を加えて、サバ、さやえんどうを上のにせる
蓋をして弱火で15分。7~8分のところで一度軽くかき混ぜる。
蓋をあけ、水分を軽く飛ばして出来上がり。



生のでんぷん米を炒めてつくるので、フライパン一つで作れます。

「オトクッキング倶楽部20240326」より

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16