

暑い時期 火を使わない！！

## ☆さばみそ煮缶まぜごはん

### 【材料】大人2人分、こども1人分

- ・さばの味噌煮缶 1缶
- ・胡瓜 1本
- ・生姜 1かけ
- ・煎りごま 大さじ1
- ・しそ 3枚
- ・米 2合



### 【作り方】

- ①洗って、浸水した米を炊く。
- ②さばの味噌煮缶はよく水気を切り、ほぐしておく。
- ③胡瓜は小口切りにし塩もみをして水気を切る。
- ④生姜は皮をむき、みじん切りにする。
- ⑤しそは茎を切り落とし、みじん切り又は手で細かくちぎる。
- ⑥ボウルに①を入れ、②③④⑤を入れて、軽く混ぜ合わせる。
- ⑦器に盛り、ごまを上から散らす。



- \* さばの味噌煮缶はしっかりと水気を絞って！  
ご飯の色がきれいに仕上がります。
- \* 混ぜすぎに注意！  
さっと混ぜ合わせるのがポイントです。

☆そのまま食べてもおいしい”さばの味噌煮缶”を使って、調味料を使わず、簡単に作れる混ぜご飯です。

献立例

さばみそ煮缶混ぜごはんは<主食+少量の主菜>なので  
肉・卵・豆腐等の野菜の和え物、汁物を組み合わせて！