

# ☆ 缶詰とお茶漬けの素で炊き込みご飯



## 【材料】 作りやすい分量

- ・米 2合
- ・油揚げ 1/2枚
- ・人参 1/3本
- ・こんにゃく 小1板
- ・焼き鳥の缶詰 1缶  
(タレ・塩お好みで)
- ・お茶漬けの素 1食分
- ・酒 大さじ1



## 【作り方】

- ①米は研いでざるにあげておく。
- ②油揚げは油抜きをし、人参、こんにゃくとともに短冊切りにする。
- ③炊飯器に①、②と焼き鳥の缶(缶汁も含め)、お茶漬けの素、酒を加え、炊飯器の水分量通りに水を入れ、軽く混ぜて炊く。
- ④炊き上がったら温かいうちに軽く混ぜて器に盛り完成。



- ★具材は冷凍のミックスベジタブルなどを代用しても彩り良くできます。
- ★お茶漬けの素は何味でもおいしく、鮭・のり味がおすすです。

献立例

缶詰とお茶漬けの炊き込みご飯は<主食>なので  
主菜、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！