



包丁いらずの炊き込みご飯♪

☆鯖缶とにんじんの

炊き込みご飯



【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

米	2合
鯖缶(水煮)	1缶(200g)
人参	小1本
えのきたけ	1/2株
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
小ねぎ	適量

- ①米を研ぎ、浸水しておく。
- ②米を入れた炊飯器に、鯖缶の汁を加えてから、メモリまで水を入れる。
- ③粗くほぐした鯖缶、ピーラーで皮を剥いた人参、キッチンバサミで切ったえのきたけをのせて炊飯する。
- ④炊飯後、具材を崩しながら混ぜる。
- ⑤器に盛り、キッチンバサミで切った小ねぎを散らす。



炊飯器にお任せメニューです！
人参が大きい場合は、
熱が中まで通りづらいので、
縦半分に切ってから入れてください。
この炊き込みご飯と、
具沢山みそ汁で1食完成します。



令和8年5月号

