材料を入れてスイッチだけ！

☆サバ缶と梅干しの炊きこみごはん

【 材料 】大人2人分、子ども1人分

米	2合
サバ缶(汁ごと)	1缶
梅干し	1個
人参	中1/3本
生姜(チューブ)	1～2cm
にんにく(チューブ)	1～2cm
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2

【 作り方 】

①人参は千切りにする。

②米を洗って、めんつゆ、サバ缶を汁ごと加え、水を加える。

③②に①、種をとった梅干し、生姜、にんにくを加え、軽く混ぜてから炊く。

サバ缶は種類によって塩味が違うので、味を見て調整してください。
梅干しはチューブのものでも大丈夫です。
大人は仕上げに大葉の千切りや万能葱など、お好みで薬味をのせても良いですね。

令和５年7月号