

D.W. D.W. S. M. S.M.

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

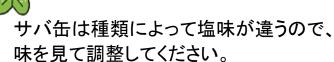
にんにく(チューブ) $1\sim 2$ cm

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。





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

