

ツナと塩昆布の炊き込みご飯

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:260kcal

食塩相当量:1.0g



味付けは、ツナ缶と塩昆布
だけ!
簡単炊き込みご飯です。

材料(5人分)

米	2合	ツナ缶(油漬)	1缶
にんじん	50g	塩昆布	25g
しめじ	100g		

作り方

- ① 米を研いで炊飯器に入れ、2合分の水を入れる。
- ② にんじんは千切り、しめじは石づきを切り落とし、長さを半分にする。
- ③ 米の上に油ごとツナを入れる。ツナの上に塩昆布を全体に散らす。
- ④ にんじん、しめじを全体に散らして炊く。