

はじめよう！朝ベジ習慣



入れるだけ！

さばとトマトの炊き込みご飯



材料（4～5人分）

・米	2合
・カットごぼう（水煮）	100g（1袋）
・完熟トマト	200g（1個）
・さば水煮缶	190g（1缶）
A {	
・水	300ml程度
・コンソメ（粉末）	小さじ2
・乾燥パセリ	お好みで

作り方

- ① 米は研いで水気を切る。
- ② カットごぼうは水気を切る。
- ③ トマトは洗ってヘタをとる。
- ④ さば水煮缶はさばと汁に分ける。
- ⑤ 炊飯器の釜に①を入れ、A、さば水煮缶の汁を入れて軽く混ぜ、中央にトマトを入れる。※トマトのサイズによって水分量を調節する。
- ⑥ ⑤へ②、さばの身を入れて普通に炊く。
- ⑦ 炊きあがったらトマトとさばの身を崩しながら混ぜ、器に盛り付けて乾燥パセリを散らす。



※お好みでごまやごま油をかけると、風味が良くなります◎

ポイント

- ✳️ ご飯を炊く時に、材料を一緒に入れるだけ！下処理が面倒な野菜も、水煮やカット野菜を使えば楽に調理できます。
- ✳️ 前日の野菜料理の残りや、すぐ食べられる野菜（きゅうり、レタスなど）を添えれば、さらに野菜量がアップします！

栄養価（1人分）

※4等分した場合

エネルギー：365kcal
たんぱく質：12.8g
脂質：4.6g
塩分：1.4g

YouTubeにて
朝ベジ調理動画を配信中！

