



あやびいの
楽ちん
レシピ

あやびいの楽ちんレシピ② ツナと塩こんぶの炊き込みご飯

【材料：米2合、茶碗約5杯分】

- 米2合
- ツナ缶（ノンオイル）1缶（70g）
- 人参60g（約1/3本）
- しめじ60g（約半分強）
- 塩こんぶ18g
- 青のり1g（小さじ1）

【作り方】



① 米を研ぎ、普通の水加減で浸水しておく。人参はいちょう切り、しめじは石づきを取り2cm位の長さに切る。

② ①の釜の中に人参・しめじ・塩昆布とツナ缶を缶汁ごと入れ、炊飯器のスイッチを入れる。

③ 炊き上がったら全体を軽く混ぜ、茶碗に盛り青のりをふりかけ出来上がり！

**調味料いらず！
塩こんぶのおかげで
楽ちん茶飯の出来上がり！**

【栄養価：1人分】
I補給 - 233kcal
たんぱく質 7.0g
塩分相当量 0,7g



綾瀬市 健康づくり推進課

電話 0467-77-1133