



焼き鳥缶de炊き込みごはん



普段から食べ慣れている食品で
無理なく簡単に食の備えを！



材料	分量(1合分:茶碗2杯分)	作り方
米 焼き鳥缶(たれ味) コーン缶 冷凍枝豆(むき身) 酒 しょうゆ 刻みのり	1合 1缶(75g) 大さじ3(約35g) 30g 小さじ1 小さじ1 適量	① 米を研いで炊飯釜に入れる。酒としょうゆを入れ、1合の目盛りまで水を入れる。全体を軽く混ぜ、コーンと焼き鳥缶を汁ごと入れ、炊飯する。 ② 炊き上がったらずぐに冷凍枝豆を入れ、約10分蒸らす。 ③ 全体をさっくり混ぜて茶碗に盛り、刻みのりをのせる。

【茶碗1杯あたりの栄養量】 エネルギー:623kcal たんぱく質:12.1g 脂質:5.1g 塩分:1.1g

見てね！



健幸づくり推進課Instagram、
市公式LINE、Facebook、
ホームページでもレシピ発信中！



市ホームページ
【食と栄養】