



# 01 さば缶とトマト缶の炊き込みご飯

お手軽なさば缶とトマト缶と一緒に洋風の炊き込みご飯にしました。



## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	321
たんぱく質(g)	14.9
脂質(g)	8.3
炭水化物(g)	43.8
食塩相当量(g)	0.9
野菜の量(g)	55

## 材料

3人分

- たまねぎ……………60g
- オリーブ油……………大さじ1/2
- さば水煮缶……………1缶(160g)
- トマト缶……………1/4缶(100g)
- ケチャップ……………大さじ1
- ④ ●顆粒コンソメ……………2g
- 水……………100ml
- 米……………1合
- 大葉……………4枚

※トマト缶はトマトジュース入りのものを使用しています。

## Cooking Movie

このレシピの作り方が  
動画でご覧いただけます。



## 作り方

- ① たまねぎはみじん切りにしてオリーブ油で炒め、  
トマト缶とさば水煮缶の汁を加えて炒める。
- ② ④の調味料を合わせておく。
- ③ 炊飯釜に研いだ米と②を加え、水加減をしてから  
①とさば缶(固形分)を加えて炊く。
- ④ 炊き上がった③に、千切りにした大葉を散らす。