

●サバのたきこみごはん

ざいりょう

☆材料☆

- ・米(無^むせん米):80g
- ・さばみそかん:1かん
- ・ほししいたけ:5g
- ・めんつゆ3倍のうしゆく:大さじ2
- ・水:1カップ(200mL)



☆作り方☆

1. ポリぶくろに無^むせん米、水、めんつゆ、ほししいたけを合わせてもみこむ。
2. 30分そのままきゅう水させる。
3. さばみそかんをくわえ、もみこむ。
4. 空気が入らないようにぶくろをねじり、上の方で口を結^{むす}ぶ。
5. あらかじめ、なべに湯をわかして平皿をしずめる。
6. ④をぶくろの中で30分加熱^{かねつ}して取り出し、あら熱^{ねう}が取れるまでぶくろに入れておらす。

※かんづめの油により、米が水をすわないことがあります。

さばみそかんは必^{かなら}ずきゅう水後に入れましょう!!

さばの炊き込みご飯 3つの食品のグループ

赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
肉、魚、たまご、大豆 にゆうせい品、海そう		ごはん、パン、めん、 いも、油、さとう		野菜、きのこ、果物	
 鯖 ©NONA		 むせんまい 無洗米 ©NONA		 ほししいたけ 干し椎茸 しいたけ ©NONA	
サバみそかん		ごはん		ほししいたけ	