

さんま缶の 混ぜご飯

レンジで加熱した材料を混ぜるだけで、ごはんや魚、野菜、きのこが一品でとれるレシピです。さばやいわしの缶詰でもアレンジできます！



材料 (2人分)

- ・まいたけ 1/2袋 (50g)
- ・カットレタス 1袋 (55g)
- ・さんま蒲焼 (缶詰) 1缶
- ・ご飯 お茶碗2杯 (200g)

～作り方～

- 1 ボウルなどの耐熱容器にまいたけをほぐし入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ (600W) で約1分加熱する。
- 2 レタスを加えて約1分加熱する。
- 3 ②の水気を軽く切り、さんま (缶詰) とご飯を加えて混ぜる。

1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
292kcal	11.2g	9.2g	43.1g	0.9g