



令和4年広報さって
10月号掲載

❖ ツナとまいたけの炊き込みごはん ❖

今月は、幸手市特産の米を使ったメニューの紹介です。新米のおいしい季節になりました。今回は手軽にできる炊き込みご飯を紹介します。お子さまも一緒に是非作ってみてください。

【材料】4人分

米	2合
ツナ缶	70g
まいたけ	100g
水	適量
細ねぎ	20g
ごま油	小さじ1
調味料	
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
しょうゆ	大さじ2

〔作り方〕

- ① 米を炊く30分前に洗米し、おいておく。
- ② まいたけは小房にわける。ツナは油をきっておく。細ねぎを小口切りにする。
- ③ 炊飯器の内釜に米、調味料、水を2合の目盛りまで入れて混ぜ米を平らにならす。
- ④ ツナ、まいたけ、ごま油も炊飯器の内釜に入れ、通常モードで炊飯をする。
- ⑤ 炊きあがったら軽く混ぜ、茶碗によそい、細ねぎをちらして完成。

(1人前340kcal)



作成：幸手市健康増進課