

サバ缶とトマトの 炊き込みご飯



美浦村食生活改善
推進員協議会



▶ 材料(4人分)

米・・・・・・・・・・2合
鯖水煮缶・・・・・・・・1缶(180g)
ミニトマト・・・・・・・・70g
人参・・・・・・・・・・80g
マッシュルーム・・・・100g
生姜・・・・・・・・・・15g
大葉・・・・・・・・・・2枚

《A》

酒・・・・・・・・・・大さじ1
醤油・・・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・少々
和風だし・・・・・・・・小さじ1

缶詰で簡単に栄養がたっぷり摂れ、相性の良い野菜と一緒に炊くことで身体も喜び、美味しく食べられると思います。気軽に作ってみませんか？

▶ 作り方

- ① 米は洗い、ザルにあげておく。
- ② ミニトマトは半分に切る。
- ③ 人参は薄い短冊切りにする。大葉は千切りにする。
- ④ マッシュルームは汚れを拭いて、石づきを切り落とし、薄切りにする。
- ⑤ 生姜は千切りにする。
- ⑥ 炊飯器に水切りした米を入れ、《A》と鯖水煮缶の汁をいれ、不足分の水をたす。
- ⑦ ⑥に大葉以外の全ての材料を入れ炊飯する。
- ⑧ 器に盛り付け、大葉を散らす。



▶ 栄養価(1人分)

エネルギー 357kcal 炭水化物 62.3g たんぱく質 15.3g
脂質 5.6g カルシウム 132mg 食塩相当量 0.9g



美浦村食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域のみなさんの健康づくりを食生活からサポートしようと元気に楽しく活動しています。

■問合せ 美浦村食生活改善推進員協議会事務局(保健センター内) ☎029-885-1889

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時

※都合により当番医を変更することがあります。

10月	18日(日)	古橋医院	☎0299-78-3770	11月	3日(火)	ゆはらクリニック	☎029-894-2002
	25日(日)	美浦中央病院	☎029-885-3551		8日(日)	レディースクリニック結	☎029-830-5151
11月	1日(日)	宮本病院	☎0299-79-2114		15日(日)	朝田病院	☎029-887-0310

11月の
乳幼児健診

4か月児健診

3歳児健診

11月9日(月)

11月30日(月)

▶対象者の方には、1か月前
に通知を郵送いたします。

24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら!

子ども #8000
おとな #7119