

10月になりました。

秋の恵みをいっぱいいただきましょう。

簡単にできるご飯料理を紹介。タンパク質はツナでとれます。

ツナのだし炊きご飯



材料（4人分）

米	2合
水	適量
ツナ油漬缶	165g
えのきだけ	80g
人参	1/3本(50g)
さやいんげん	30g
A	
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
ほんだし	小さじ山盛り(8g)

レシピ提供：味の素kk

作り方

1. 米は洗って30分以上浸水し（時間外）、ザルに上げて水気をきる
2. ツナは油をきる。えのきだけは根元を切って長さを半分に切る。
にんじんは短冊切りにし、さやいんげんは1cm長さの斜め切りにする。
3. 炊飯器に（1）の米、Aを入れ、2合の目盛りになるまで水を加え、
（2）のツナ・えのきだけ・にんじんをのせて炊く。
4. 炊き上がったら、（2）のさやいんげんを加えて15分ほど蒸らし、軽く混ぜる。

米3合の場合は、上記分量の1.5倍、
米4合の場合は2倍で調理して下さい。

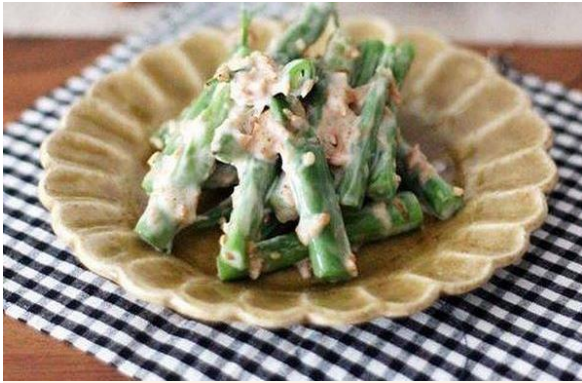


栄養情報（1人分）

塩分ルギー	4011kcal
たんぱく質	13.8 g
野菜摂取量	※19 g

※野菜摂取量はきのこ類・いも類を除く

炊き込みご飯に合う“おかず”紹介



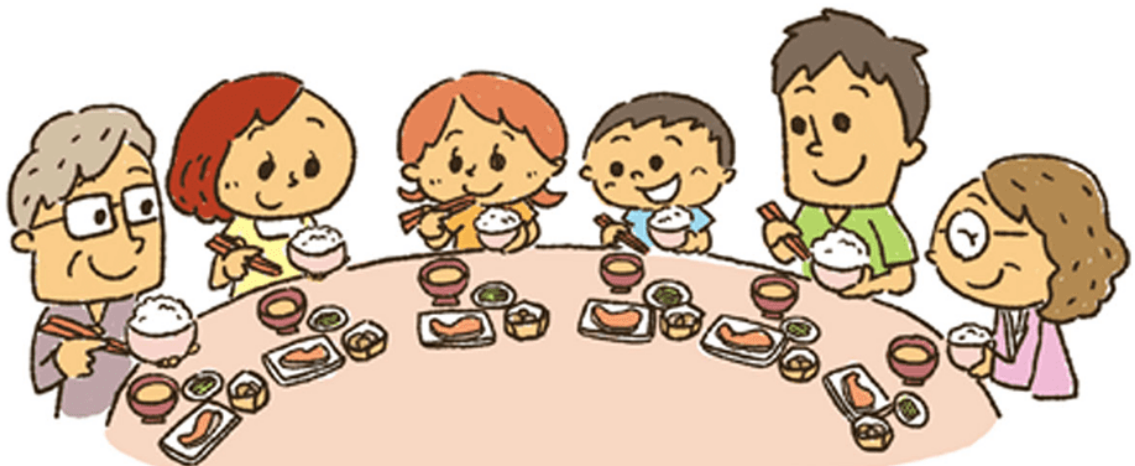
いんげんおかかマヨネーズあえ



鶏ソテーとキャベツの唐辛子味噌添え

炊き込みご飯の塩分を考えると、おかずの味は薄めでお願いします。

いかがでしょうか。



よろしかったら...

私の週末散歩コース「ぎふワールドローズガーデン」です。
12,000株のアフリカンマリーゴールドが満開でした。



10月14日から
秋のローズフェスティバルが
始まります。
秋の薔薇は色も香りも春の
薔薇より濃厚なのだそうです。
今から楽しみです。