



## 栄養価（1食分）

エネルギー 259 kcal

たんぱく質 23.5 g

塩分 0.9 g

## 材料（1合分 約2食分）

- ・鯖水煮缶 1/2缶
- ・トマト 1個
- ・米 1合
- ・塩 少々
- ・黒コショウ 少々

## 作り方

- ① 米は炊く30分前に洗ってザルにあげる。
- ② 炊飯器の内釜に①、トマト（ヘタをとり丸ごと）、鯖水煮缶（汁ごと）を入れて1合の目盛りまで水を加えて炊く。
- ③ 炊き上がったら、塩を加え全体を混ぜる。
- ④ 器に盛り、黒コショウをふる。

## コツ・ポイント