

# <さばごはん>



## ○材料

お米・・・2合

さばの照り焼きの缶詰

・・・1缶



## ○作り方

米を洗って炊飯器に入れ、水加減をし、さばの缶詰を炊飯器に入れ、普通に炊く。

炊き上がったごはんをさっくりと混ぜる。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp>

【mail】 [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp)