

<さんまの蒲焼きごはん>



○材料

お米・・・2合

さんまの蒲焼きの缶詰・・・1缶

紅生姜・・・適量

塩・・・少々



○作り方

米を洗って炊飯器に入れ、水加減をし、さんまの蒲焼きを汁ごと炊飯器に入れ、普通に炊く。炊き上がったごはんには塩少々を加えてさっくりと混ぜ、紅生姜をのせる。



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