

## ローリングストック法レシピ

メニュー名	缶詰めで簡単炊き込みご飯
調理のポイント	買い置きしていて賞味期限が近くなった食材を上手に使うことで、おいしく食べられる料理にして食品ロスを減らすことができます。缶詰食品などは多くの種類がありますので、バリエーション豊かな炊き込みご飯を作ることができます。

### 【材料】

食材	分量 (2人分)
米	1合 (150g)
缶詰(焼き鳥)	1缶 (70g)
醤油	大さじ1弱 (15g)
みりん	小さじ1強 (7g)
小ねぎ	適量

### 【作り方】

①	洗った米を炊飯器の釜に移し、釜の目盛(1合)に合わせて水を入れる。
②	焼き鳥、醤油、みりんを加え、しゃもじで混ぜ、炊飯する。
③	炊き上がったらお茶碗に盛り付け、小ねぎを散らす。

### 【写真】



### 【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	331	kcal
たんぱく質	:	11.6	g
脂質	:	3.4	g
食塩相当量	:	1.9	g