

メニュー名	お鍋のつゆDE炊き込みご飯
調理のポイント	鍋の後に捨ててしまいがちなつゆを炊き込みご飯にすることで、食品ロスを減少させることができます。
	米は水で浸漬させてから炊くことで、炊きあがりかふっくらとした仕上がります。

【材料】

食材	分量（2人分）
米	1合(150 g)
鍋の残りつゆ	1合分(225ml)
にんじん	1/4本(50 g)
舞茸	1/2袋(50 g)
ツナ缶	1/2缶(35 g)

【作り方】

①	米を洗い、かぶるくらいの水で30分浸漬させる。
②	人参は細切り、舞茸は食べやすい大きさに干切る。
③	米の浸漬が終わったら水を切り、炊飯釜に米を入れ、残りの鍋のつゆを入れる。
④	切った人参、舞茸、ツナを米の上に平らにならして炊飯スイッチを入れる。
⑤	炊き上がったら飯と具材を混ぜ合わせ、お茶碗に盛る。

【写真】



【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	290	kcal
たんぱく質	:	6.9	g
脂質	:	4.1	g
食塩相当量	:	2.2	g