

体にやさしいレシピ

玉ねぎとツナの炊き込みご飯

主食



材料 (4人分)

米・・・2合
ツナ缶(油漬け)・・・2缶(140g)
玉ねぎ・・・1個
にんにくチューブ・・・約5cm
塩・・・小さじ1/2
ローリエ(あれば)・・・1枚
乾燥パセリ・・・少々

下ごしらえ

- ♪ 米・・・米は洗い、炊飯器の内釜に入れる。2合目の目盛りまで水を注ぎ、大きじ2の水を除く。30分ほど浸漬させる。
- ♪ 玉ねぎ・・・皮をむき、上下を切り落とし、8等分のくし形切りに切る。
- ♪ ツナ缶(油漬け)・・・キッチンペーパーで油を切る。水煮缶を使用してもOKです。

作り方

- ① 浸漬させた米に、塩を加えてさっと混ぜる。ツナ缶、玉ねぎ、ローリエ、にんにくチューブをのせ通常どおり炊飯する。
- ② 炊き上がったら、ローリエを取り除き、しゃもじで全体をざっくりと混ぜる。
- ③ 器に盛り付け乾燥パセリを散らす。

炊飯前



炊飯後



ポイント

- ♪ 炊飯器一つで、ごはん、やさしい、たんぱく質が一度に摂れるレシピです。
- ♪ 玉ねぎには血行を促進するはたらきがあり、風邪予防におすすめです。
- ♪ 新玉ねぎでも普通の玉ねぎでも、どちらでも美味しく作ることができます。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量*は47.5gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
367kcal	11.3g	8.3g	62.6g	224mg	14mg	0.9mg	1.1g	1.1g

*野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。