

お店では買えない
特別なカゴメです。
健康直送便



青魚と「毎日飲む野菜」の炊き込みごはん



調理時間：約60分

エネルギー（1人分）：254kcal

材料：（作りやすい分量）

「毎日飲む野菜」（160g）・・・2缶

米・・・2合（洗ってざるにあげておく）

サバ缶・・・大1缶（180g）（身と汁にわけておく）

にんじん・・・1/3本（短めの千切り）

しょうゆ・・・小さじ2

黒ごま・・・適宜

作り方：

1. 炊飯器の内釜に「毎日飲む野菜」、米、サバ缶の汁を加えて2合分の水分量に調節する。
2. 1.に粗くほぐして骨を除いたサバの身、にんじん、しょうゆを加えて全体をさっくり混ぜて、炊く。
3. 炊きあがったら、全体を混ぜ、お好みで黒ごまをふる。

メモ



このレシピは「毎日飲む野菜」を使っています。

カゴメ健康直送便の商品はお電話でもご注文いただけます

0120-719-899

（承り時間：毎日9:00～21:00）

（12/30～1/3の期間を除く土・日・祝日も承ります。）

Copyright © 2010 KAGOME CO., Ltd. All rights reserved.