

ツナとひじきの炊き込みご飯



栄養価（1人前）
エネルギー：344kcal たんぱく質：8.9g
脂質：4.5g 塩分相当量：1.5g

材料（4人分）

- ・米 2合
 - ・ツナ缶 1缶（70～80g）
 - ・にんじん 1／3本
 - ・しめじ 1／2パック
 - ・乾燥ひじき 10g
- ★
 - ・しょうゆ 大さじ 2
 - ・酒 大さじ 1
 - ・みりん 大さじ 1

作り方

- ① ひじきは水で戻したあと水気を切っておく
- ② 人参は3mm幅程度の細切り、しめじは石づきを取る
- ③ 研いだ米を炊飯器に入れ、2合の目盛まで水を加える
- ③ ★を入れ軽く混ぜる
- ④ ツナ缶1缶（汁ごと）、①を入れて炊飯
- ⑤ 炊き上がったら全体をさっくり混ぜて完成



管理栄養士
高谷 未来

9月1日は「防災の日」。

非常食をただ備えておくだけでは、いざというときに使いにくかったり、気づけば賞味期限が切れていたり…。

そこでおすすめなのが**ローリングストック**。普段の食事に缶詰や乾物を取り入れ、食べた分を補充していく備え方です。今回は、ローリングストックにおすすめで、日常でも手軽に使える「ツナ缶」を使った炊き込みごはんをご紹介します。

ツナ缶と乾燥ひじきを加えた炊き込みごはんは、旨みたっぷりで栄養バランスも◎。

普段のごはんを楽しみながら、防災の備えにつなげましょう！