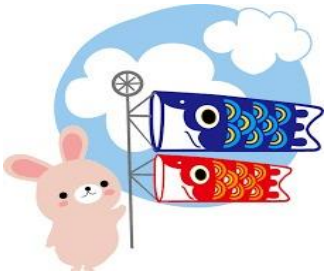
★さんま缶の香味ごはん★



①さんま缶の簡単炊き込みごはん

＜材料＞　（5 人分）

・米	3 合
・さんま缶	2 缶
・生姜	1/2 片
★酒	大 1
★みりん	大 2
★しょうゆ	大 2
・缶詰の汁	
・水	
・薬味　万能ねぎ	少々
※季節に応じて大葉やみょうがでもOK!!	
いりごま	少々

① 生姜は千切りにする。お米を研ぎ、缶詰の汁と★印の調味料を入れて 3 合のメモリまで水を加え軽くかき混ぜる。
生姜とさんまを加え、炊飯スイッチする。

② 炊きあがったらかき混ぜる。

③ 茶碗に盛り、ねぎといりごまをかけ完成～♪
※このご飯を使ってこどもの日アレンジメニューもできますよ♪2 枚目をご覧ください！

なかなか昼食や夕食メニューが決まらないときは、このさんま缶簡

単炊き込みごはんで決まり(^▽^)

カルシウムやビタミンの栄養価も豊富です!!

②さんま缶の子どもの日アレンジレシピ

＜飾りの材料＞　（鯉のぼり 2 匹分）

・卵	2 個
・きゅうり	1/2 本
・かにかま	4 本
・スライスチーズ	1 枚
・のり	目と口の分

＜鯉のぼり型の材料・作り方＞　（鯉のぼり 2 匹分）

・牛乳パック 2 本

① 上の注ぎ口の部分をカットしてから、縦長の一面も取る。カットした面はとっておきましょう。

② 大小の鯉ができるように大きさを考えながら、カットする。

③ 残しておいた平面の部分を利用して、内側への切り込み部分を作り、テープで固定する。

④ 盛り付け時、取り出しやすいように牛乳パックにラップをする。

①型にさんまご飯を 1/2 くらいしきつめる。

②飾りの準備をする。

鯉のぼりの竿（きゅうりを縦長に切る）

矢車（かにかまの白い部分をほぐす）

吹き流し（錦糸卵と千切りにしたチーズ）

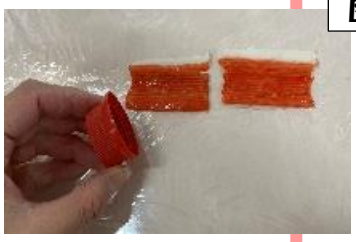
うろこ（半月にしたきゅうりとかにかまの赤い部分のみはがし、ペットボトルのキャップでカット図 1 を参照して下さいね♪）

目と口（丸くカットしたスライスチーズとのり）

※飾りは家にあるもので代用してOK！

③お皿の上に型をひっくり返し、飾りつけをする。

図 1



ぜひ、こどもの日で
お子さんと作ってみてね