

管理栄養士
オススメ

簡単！ズボラひとり飯 ～作って食べて健康に～

ご飯のおともで
簡単炊き込みごはん



所要5分(米の浸水・炊飯時間は除く)

*材料(2合分)

米2合・なめたけ90g・
油漬けツナ缶小1缶・
ニンジン5cm

《1人分栄養価》

エネルギー216kcal
食塩相当量0.8g

- ① 米を普通の水加減で、20～30分浸しておく。
- ② ニンジンを千切りにする。
- ③ ①になめたけ、油をきったツナ缶、②を入れて炊飯器で炊く。

なめたけの味でちょうどよい味付けになります。瓶詰や缶詰で手軽に作ることができるので、多めに炊いて冷凍保存しておくのもおすすめです！



西保健センター
の齋由さん

料理を作ったら「#ズボラひとり飯なごや」を付けて、
Instagramに投稿しよう！(アレンジ料理歓迎)
健康増進課SNSで紹介することがあります。

ホームページなごや食育ひろばでも情報発信中→

健康福祉局健康増進課 ☎972-3078 FAX972-4152

