

最優秀賞

さばとキムチと梅の韓国風混ぜご飯

考案者 秋本 花奈 さん



【食べきり・使いきりポイント】

備蓄用のさばの缶詰や
冷蔵庫に余りがちなキムチや梅干し、
冷凍して眠っているご飯を使用。
洗い物が少なく、
ほぼ混ぜ合わせるだけの
簡単時短レシピです。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

冷凍ご飯	280g
さばの水煮缶詰	一缶 (150g程度)
はちみつ梅干し4粒 (種無し)	10g
キムチ	50g
しそ	2枚
白いりごま	少量
ごま油	小さじ1
めんつゆ	小さじ1

◆作り方

- 1 冷凍ご飯をレンジで温めて解凍する。
- 2 さばの水煮缶を開け、水を切る。
- 3 しそを細切りにする。
- 4 温めたご飯に2のさばとキムチ、白いりごま、梅干し、ごま油、めんつゆを入れ混ぜ合わせる。
- 5 茶碗に4を盛り付け、しそを乗せたら完成です。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273