



火を使わない！サバ缶定食

<1人分>

エネルギー 488kcal
たんぱく質 17.3g
食塩相当量 2.6g



<材料2人分>

●・・・主食 ●・・・主菜
●・・・副菜 ●・・・汁

- ごはん…300g
- 鯖のマヨパン粉焼き
鯖味噌缶…120g
玉ねぎ…60g
マヨネーズ…小さじ1
こしょう…少々
パン粉…3g
パセリ…少々
- 切り干し大根のサラダ
切干大根…16g
きゅうり…100g
ハム…10g
酢…大さじ1強
★砂糖…小さじ2
みりん…大さじ1/2
薄口しょうゆ…大さじ1弱
- 塩昆布スープ
人参…10g
しめじ…10g
ねぎ…5g
塩昆布…6g
水…260cc



鯖のマヨパン粉焼きを
パンにのせてもOK

- 5 -

	献立名	材料	5分	10分	15分	20分	25分	30分
主食	ごはん	ごはん						
主菜	鯖のマヨパン粉焼き	鯖味噌缶 玉ねぎ マヨネーズ こしょう パン粉 パセリ		①玉ねぎを薄く切る ②鯖缶の汁をきる		③器に玉ねぎを敷きその上に鯖をのせる ④レンジで1分温める	⑤レンジから出しマヨネーズをぬり パン粉をまぶし、トースターで 焦げ目をつける	⑥パセリをふる
副菜	切り干し大根のサラダ	切干大根 きゅうり ハム 酢 ★砂糖 みりん しょうゆ	①切干大根を洗いもどす ②★で、あわせ酢をつくる	③きゅうりをせん切りし、塩をふる ④ハムをせん切りにする	⑤切干大根・きゅうりの水気をしぼる	⑥★合わせ酢に全ての材料を漬ける		⑦器に盛る
汁	塩昆布スープ	人参 しめじ ねぎ 塩昆布 水		①にんじんをピーラーで切る ②しめじをさく ③ねぎを小口に切る			④全ての材料をカップに入れて ラップをし、レンジで3分間温める	



- 6 -