

# サバ缶とブロッコリーの和え物

主食

主菜

副菜

汁物

デザート・ドリンク



エネルギー 98kcal たんぱく質 7.4g 脂質 5.0g  
炭水化物 4.6g 食塩相当量 0.6g

## 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。  
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ご飯

副菜

②

きのこ野菜の炒め物

主菜

汁物

豆腐と長ねぎの味噌汁

副菜

①

★サバ缶とブロッコリーの和え物  
(野菜レシピ)

デザート・ドリンク

—

🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

## 材料 ( 1 人分 )

- サバ缶(水煮) 30g
- 冷凍ブロッコリー 40g
- 冷凍パプリカ 30g
- しょうゆ 小さじ1/3(2g)
- すりごま 大さじ2/3(4g)

## 作り方

- ① 冷凍ブロッコリーと冷凍パプリカを耐熱容器に入れて電子レンジで加熱する。
- ② サバ缶を汁ごと加え、軽くほぐす。
- ③ しょうゆとすりごまで味付けをし、全体を和える。

メニュー提供： 帝京平成大学 健康メディカル学部 健康栄養学科