

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 きのこと野菜の炒め物

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

L 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