

管理栄養士
オススメ

簡単!ズボラ飯 プラス

ワン

高齢者
向け



レンジ de サバみそ

所要
5分

今回のレシピは
タンパク質に注目!



*材料(1人分)

サバ(切り身)1切れ、ショウガ少々、
みそ・砂糖・酒・水各小さじ2

〈1人分栄養価〉

タンパク質14.5g、エネルギー
224kcal、食塩相当量1.8g

- ① サバは皮に切れ目を1本入れ、ショウガは千切りにする。
- ② 耐熱容器にみそ・砂糖・酒・水を入れて混ぜ、たれを作り、サバの皮を上にして入れ、たれをすくって上からかける。
- ③ ②にラップをふんわりかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ④ 皿に盛り、ショウガを乗せる。

火を使わず、短時間で手軽!臭みを抑えるショウガはチューブのものを使ってもOK。旬のサバは脂が乗っておいしく、タンパク質がしっかりとれます。



北保健センターの
池村さん

健康福祉局健康増進課
☎263-3126 FAX263-3125



ホームページ
「なごや食育ひろば」
でも情報発信中→

