



鯖のさっぱりトマトソースがけ

栄養士コメント

さばには貧血に効果的なビタミンB12、骨を強くしてくれるビタミンDが豊富に含まれています。

ソースにはトマトと玉葱をたっぷりを使い、味付けはポン酢とレモン汁でさっぱりと仕上げました。

作り方

トマトは大きめの角切りに、玉葱はスライスする。

トマト、玉葱、調味料を混ぜ合わせてトマトソースを作っておく。

サバをグリルで焼く。

のトマトソースをサバにかけ、上から貝割れ大根を飾る。



成分値 (1人分)

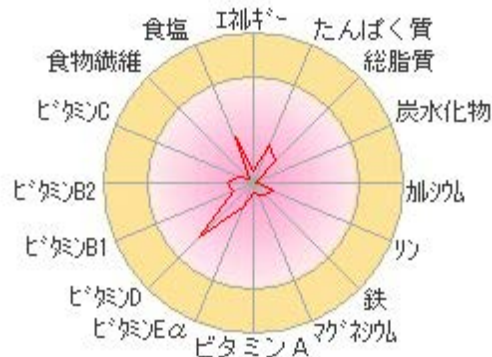
摂取値 単位

1. エネルギー	203 kcal
2. たんぱく質	15.2 g
3. 総脂質	12.8 g
4. 炭水化物	5.2 g
5. カルシウム	14 mg
6. リン	175 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	29 mg
9. ビタミンA	53 μg
10. ビタミンE	1.5 mg
11. ビタミンD	3.6 μg
12. ビタミンB1	0.18 mg
13. ビタミンB2	0.24 mg
14. ビタミンC	12 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. さば	70 g
2. 貝割れ大根	5 g
3. トマト	1/4 個
4. 玉葱	20 g
<調味料>	
5. 減塩だしポン酢	1/2 大サジ
6. オリーブ油	1/4 小サジ
7. 黒こしょう	少々
8. レモン(果汁)	1/2 小サジ



(黄色い部分が範囲内です)