



さば缶のサラダロール

栄養士コメント

夏場に食べやすい、野菜がたっぷりに入ったサラダロールです。ご飯の量を少なくしても野菜と一緒に食べることで満足感がアップします。みょうがをいれることでアクセントになり、しょうゆを付けずに食べることが出来ます。



作り方

- ：お米は水を少なめにして炊く。
- ：酢、砂糖、生姜を混ぜ、のご飯に回し入れ切るように混ぜ合わせる。
- ：レタスは大きめにちぎり、玉ねぎは薄切り、人参は千切り、みょうがは千切りにする。水に数分浸けパリッとさせ、水気を切る。
- ：さば缶は水を切り、マヨネーズと混ぜる。
- ：ラップの上に板のりを敷き酢飯を広げ、白ごまをふりかけ、反対に返し軽く押さえる。
- ：適量の ・ をのせ、ひと巻きして具を固定したら、最後までいっきに巻く。ラップごと切り分け盛り付ける。

成分値 (1人分)

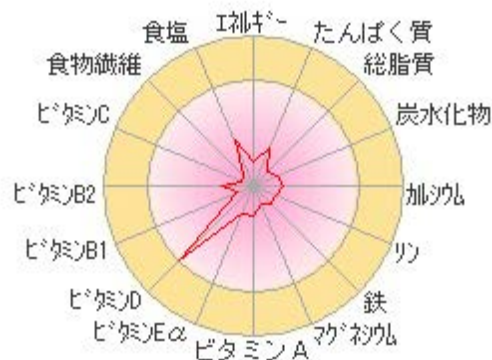
摂取値 単位

1. エネルギー	403 kcal
2. たんぱく質	16.2 g
3. 総脂質	8.0 g
4. 炭水化物	64.2 g
5. カルシウム	154 mg
6. リン	182 mg
7. 鉄	1.3 mg
8. マグネシウム	43 mg
9. ビタミンA	143 μg
10. ビタミンE	1.7 mg
11. ビタミンD	5.5 μg
12. ビタミンB1	0.16 mg
13. ビタミンB2	0.30 mg
14. ビタミンC	10 mg
15. 食物繊維	2.5 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ごはん	150 g
2. 酢・穀物酢	1 大サジ
3. 上白糖	1 小サジ
4. 生姜	1/2 かけ
細かい千切りにする。	
5. 白ごま	少々
6. 焼きのり	1 枚
7. サバ水煮缶詰	50 g
1/3缶~1/4缶。	
8. 玉葱	20 g
9. 人参	10 g
10. レタス	1 枚
11. みょうが	1/4 こ
12. マヨネーズ	1/2 大サジ



(黄色い範囲内です)