



さば味噌煮缶とトマトのチーズドリア

栄養士コメント

さばの缶詰を使用することで下処理などの手間が省ける上に、骨まで食べられるのでカルシウム摂取に最適です。味噌煮缶を使うことで味付けをする必要がなく簡単作れます。また味噌とトマトには同じ旨味成分(グルタミン酸)が含まれているため味の相性は抜群です。



作り方

：ボールなどの混ぜやすい容器にご飯、ピザ用チーズ半量、カットトマト、鯖の味噌煮缶を汁ごと加え、混ぜ合わせておく。さばの身はこの段階でほくしておく方が食べやすいです。

： の混ぜ合わせたご飯を耐熱容器に平らに入れ、その上から粉チーズ、残りのピザ用チーズを振りかける。

：トースターで10～15分、またはオーブン200度20分加熱する。(機械の種類によって加熱時間が変わりますので、こんがり焼き色がつくまで加熱してください)

成分値 (1人分)

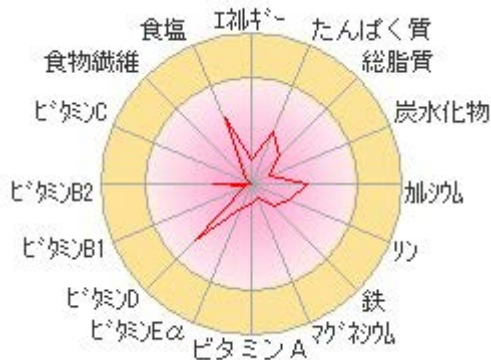
摂取値 単位

1. エネルギー	405 kcal
2. たんぱく質	21.4 g
3. 総脂質	16.3 g
4. 炭水化物	45.6 g
5. カルシウム	301 mg
6. リン	320 mg
7. 鉄	1.6 mg
8. マグネシウム	33 mg
9. ビタミンA	101 μg
10. ビタミンE	1.5 mg
11. ビタミンD	3.7 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.36 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	1.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. さば・みそ煮缶詰	1/3 缶
1缶220gの場合です。一人あたり70～80g	
2. トマト(パック)カット	50 g
大さじ3程度	
3. ごはん	100 g
4. チーズ(パルメザン)	1 大S
5. チュルチーズ(モッツアレラ)	20 g
ピザ用チーズをひとつまみ使用	



(黄色い部分が範囲内です)