

さばのピザ風ランチ



岸和田フリー活動栄養士会
貝塚地域活動栄養士会



©2014もずやん



栄養成分表



野菜量

V 142 g

脂肪エネルギー比率

O 30 %

食塩相当量

S 2.5 g

材料

| | |
|--------------------------|---------|
| ご飯 | 200g |
| さばのピザ風 さばの水煮缶 | 75g |
| 玉ねぎ | 15g |
| ピーマン | 3g |
| 塩 | 0.8g |
| ピザ用チーズ | 15g |
| ケチャップ | 9g |
| サラダ油 | 小さじ 1 |
| 彩り野菜サラダ ～ヨーグルトドレッシング～ | |
| レタス | 30g |
| ひじき（乾燥） | 2g |
| ほうれん草 | 40g |
| トマト | 40g |
| ★プレーンヨーグルト | 大さじ 1 |
| ★マヨネーズ | 小さじ 1 |
| ★トマトケチャップ | 小さじ 1/2 |
| ★こしょう | 少々 |

作り方

- ① サバ缶は汁切りし、あらくほぐす。
 - ② 玉ねぎ、ピーマンは、スライスにする。
 - ③ 耐熱皿に油を薄くぬり、サバ缶、玉ねぎ、ピーマンの順にのせ塩コショウする。
 - ④ ③の上にケチャップをかけチーズをちらし、オーブントースター（200℃）で10～12分焼く。
-
- ① ひじきはもどして水気をきる。ほうれん草は3cmに切り、茹でてから水気を切る。トマトは乱切りにする。レタスは食べやすくちぎる。
 - ② ①を器に盛り、★を混ぜ合わせて回しかける。