

1部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質3g以内

仙台麩のブルスケッタ



🍷 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	137	(kcal)
・たんぱく質：	3.0	(g)
・カリウム：	58	(mg)
・リン：	43	(mg)
・食塩：	0.6	(g)
作業時間	10	(分)
価格(1食あたり)	150	(円)



材料

仙台麩	1.5cm幅2枚
おろしにんにく	0.5g
バター	2g
トマト	10g
いわしのオイルサーディン	10g
食塩	0.5g
オリーブ油	6g
ブラックペッパー	少々
オルガノ	少々
パセリ缶	少々



作り方

- ①トマトは角切りにし、オリーブオイル、塩、ブラックペッパーを加え、味を整えます。
- ②オイルサーディンは角切りにします。
- ③仙台麩は180～200℃のオーブンで、きつね色になるまで焼きます。(3～5分程)
- ④焼いた仙台麩にバターとにんにくを塗り、オイルサーディンとトマトをのせます。
- ⑤パセリ缶、オルガノを振りかけ、完成です。

アピールポイント

今回使用した仙台麩は、仙台の特産品です。グルテンに小麦粉を加え、棒状に成形し、油で揚げて作る為、「油麩」とも言われます。当院が位置する千葉県の特産品のひとつであるイワシの加工品、オイルサーディンを組み合わせ、手軽なエネルギー確保を目指しました。2枚と少量ですが、意外とボリュームがあり、満足感を得られます。「切って焼いてのせるだけ」簡単お手軽レシピです！