

2部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ

さば完善めし



栄養成分(1個あたり)

・エネルギー:	400 (kcal)
・たんぱく質:	19 (g)
・カリウム:	338 (mg)
・リン:	297 (mg)
・食塩:	1.1 (g)

作業時間 (早炊き) 35 (分)

価格(1食あたり) 169 (円)



材料(4人分)

さば缶(味噌)・・・2缶 380g
米・・・180g
しょうがチューブ・・・2g
冷凍和風野菜・・・計60g
(人参、インゲン、椎茸、蓮根)
無塩だし顆粒・・・2.5g
酒・・・15g
本みりん・・・15g
水・・・350g
冷凍むき枝豆・・・10g
焼き海苔・・・1枚2g

作り方



- ① 洗った米を炊飯器に入れる。
- ② さば缶(汁ごと)、しょうがチューブ、冷凍和風野菜、酒、本みりん、無塩だし、水を炊飯器に入れる。
- ③ 軽く混ぜ合わせたら炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、解凍した枝豆を入れ、ラップでおにぎりにして海苔を巻く。



アピールポイント

小さな**おにぎり**に大きな**パワー**! たくさん食べられない人の**強い味方**!!

『さば完善めし』は【さば缶×完全飯×善】



○材料を入れて炊くだけ! だれでも**簡単調理**!

○冷凍野菜を使うことで、ゆでこぼしの時間と手間を削減!

○冷凍すれば、食べたい時に『いつでも手軽に』食べられる!