

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。