

サバのオープンサンド



ポイント

・時間がない朝でもサバ水煮缶を使うことで、良質のたんぱく質を摂ることができます。

材料 (1人前)

食パン	1枚(6枚切り)60g
サバ水煮缶(190g)	1/4缶(50g)
ごぼうサラダ	1/3パック(20g)
マヨネーズ	小さじ1/2(2.5g)
練りからし	1g(お好みで)

栄養価

エネルギー	285kcal	たんぱく質	16.2g
カリウム	228mg	食塩相当量	1.6g
リン	146mg	水分	74.8g

作り方

- ① 汁を切ったサバ水煮とごぼうサラダ、マヨネーズ、練りからしを和える。
- ② 食パンの上に①を広げてのせる。
- ③ ②をオーブントースターに入れ、焼き色がつくまで焼く。

お料理の下準備

・サバ水煮缶の汁を切り、身をほぐす。

- ※オーブントースターが無い場合
- ③ フライパンに②を置き弱火にかけ、パンの底面に焼き色がつくまで焼く。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2020年版(八訂)を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。