

サバの塩焼きと 切り干し大根のサラダ



ポイント

- ・総菜などを利用する場合、食塩摂取量が過剰となりやすいため主食は白いご飯を選びましょう。
- ・前日に買っておけば朝食でも栄養量を確保できます。
- ・エネルギーが気になる方は白身魚に変更も可能です。
- ・切り干し大根を取り入れることで不足しやすい食物繊維をとることができます。

献立 (1人前)

サバの塩焼き 約60 g(1枚)
切り干し大根サラダ 90 g(1袋)

準備

- ① サバの塩焼きは指定の方法、時間で加熱する。
- ② サバの塩焼き、切り干し大根サラダを器に盛りつける。

栄養価

エネルギー 358 kcal
たんぱく質 21.3 g
カリウム 374 mg(推定)
リン 223 mg(推定)
食塩相当量 1.7 g
水分 未測定
食物繊維 5.0 g

※ コンビニやスーパーなどのお惣菜を使う簡単献立です。製品により栄養価が異なります。