主菜
280 kcal

保存期
の患者さま向け

思いやりレシピ　Vol.7-003

サバ缶と南瓜のグラタン風



ポイント

・サバ水煮缶を使用したレシピです。
・かぼちゃを利用し低たんぱくでも満足感があり、脂質が多いサバとマヨネーズでエネルギーを確保できます。
・味がしっかりしているため、さっぱりとしたサラダや果物とあわせるのがお勧めです。

材料（1人前）

サバ水煮缶		30 g
かぼちゃ		60 g
たまねぎ		40 g
A	マヨネーズ	大さじ1と1/2（18 g）
	白みそ	小さじ1/2（3 g）
	おろしにんにく	小さじ1/2（3 g）
ピザ用チーズ		10 g
パン粉（乾）		2 g
黒こしょう		少々（0.2 g）

栄養価

エネルギー	280 kcal
たんぱく質	11.1 g
カリウム	447 mg
リン	185 mg
食塩相当量	1.1 g
水分	112.5 g

お料理の下準備

・かぼちゃは薄切り、たまねぎはみじん切りにしておく。
・サバ水煮缶は水気を切っておく。
・Aの調味料をあわせておく。
・オーブンを170℃に予熱しておく。

作り方

別々の耐熱容器に入れたかぼちゃとたまねぎにラップをかけて電子レンジ（500W）で3分加熱する。
①の加熱したたまねぎに、サバ水煮缶と調味料（A）を加えてあわせる。
耐熱皿にかぼちゃを並べ、②とチーズをのせて、パン粉をかけて170℃に温めたオーブンで8分程度焦げ目がつくまで焼く。（トースターなら、500Wで10分程度焦げ目がつくまで焼く。）
最後に黒こしょうを振る。

※このレシピは1800 kcal、たんぱく質30 g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。