

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!

