

料理名	サバーグ	金額	1食当たり	359	円
			メイン料理	127	円

材料名	使用量	調理指示
A まさば (水煮缶)	40	水をしっかり切る
A 押し豆腐	80	
A ひじき	2	水に戻す
A ネギ	15	みじん切り
A パン粉	4	
A 鶏卵	10	
A しょうゆ	3.5	
A 食塩	0.2	
A 胡椒	0.02	
A 根生姜	3	すり下ろす
B しょうゆ	5	
B みりん	5	
B 澱粉	2	
万能ねぎ	5	小口切り
大葉	0.2	千切り
サニーレタス	30	
トマト	20	
じゃが芋	80	粉吹芋
食塩	0.2	
パセリ	0.5	みじん

作り方
1 Aをよく混ぜ合わせて楕円形にしてコンベクションオーブンで焼く 2 Bを合わせて餡を作る 3 ハンバーグに餡をかけ、万能ねぎとしそを乗せる。

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	937	276
たんぱく質 (g)	39.5	20.2
脂質 (g)	28.4	14.4
炭水化物 (g)	141.9	22.8
食塩相当量 (g)	3.54	1.8
食物繊維 (g)	19.2	9.7
カルシウム (mg)	321	133
鉄 (mg)	6.8	3.1



## お品書き

玄米ご飯  
 サバーグ  
 フロッキーの胡麻ピー  
 ナッツ和え  
 キャロットラペ  
 海苔のかき玉汁  
 フルーツヨーグルト

## PRポイント

鯖の臭みを消すために生姜を多めに使い、トッピングに香味野菜を乗せてさらに食べやすく、ひじきを入れることで鉄分・カルシウム・食物繊維も摂れる健康メニューです。