



## かんたん調理でカルシウム補給！

## さばみそ煮缶の和風チーズ焼き

### 【1人あたりの栄養量】

エネルギー 339kcal たんぱく質 20.2g

カルシウム284mg 食塩相当量 1.5g

～ご高齢者元気シリーズ～

### 【材料(2人分)】

* さばみそ煮缶	1缶(200g)
* まいたけ	1パック
* 長ネギ	1本
* おろし生姜	小さじ1
* みりん	小さじ1
* サラダ油	小さじ1
* ピザ用チーズ	20g
* マヨネーズ	大さじ1
* パン粉	小さじ2
* きざみのり	適量

\* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています



### 【作り方】

- ① まいたけは小房に分け、長ネギは約1cm幅で斜めに切ります。
- ② フライパンに油をひいて中火で熱し、まいたけと長ネギを入れ、しんなりするまで炒めます。
- ③ ②におろし生姜、みりん、さばみそ煮缶を汁ごと入れ、ヘラなどで身をほぐしながら炒めます。
- ④ 全体に火が通ったら耐熱容器に移し、ピザ用チーズ、マヨネーズ、パン粉をかけ、トースター(1200W)で約5分程度 焼き目がつくまで焼きます。
- ⑤ きざみのりを散らして完成です。

油で炒めず、ホイルで包んでトースターで焼いても美味しくできます♪



栄養相談(無料)  
も受付けています♪  
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも  
チェックできます!  
みなさんのつくれば  
お待ちしております!

さば缶は骨ごと食べられるので、カルシウムをしっかり摂れます。さらに、さばやまいたけに含まれるビタミンDがカルシウムの吸収を助けてくれます。また、DHA・EPAも摂ることができ、血液サラサラに！  
あまり多く食べられない方でも、十分にカロリーもたんぱく質も摂れる1品です。

### 栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成:(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士