

さば缶バーグ

材料	分量		作り方
	2人分	5人分	
さば水煮缶	1缶(180g)	2 1/2 缶(450g)	① さばは水気を切って、身と骨を一緒に細かくほぐし、Aと混ぜる。 ② Bの野菜をみじん切りにして①に混ぜ、楕円形に1人2個作り、フライパンでじっくり両面を焼く。(野菜が軟らかくなるまで) ③ 大根おろしと梅干しを混ぜる。 ④ お皿にサラダ菜を敷き、バーグをのせ、③を添える。
A 味噌	大さじ1/2	大さじ1 1/4	
砂糖	小さじ1/2	小さじ1 1/4	
卵	1/2個	1 1/4個	
パン粉	15g	38g	
生姜(ソ)切	10g	25g	
B 玉葱	50g	125g	
人参	20g	50g	
ごぼう	15g	38g	
青じそ	2枚半	大6枚	
油	小さじ1/2	小さじ1 1/4	
〈付け合わせ〉			
サラダ菜	2枚	5枚	
(大根おろし)	100g	250g	
(梅干(実を細かくたたく))	1/2個	1 1/4個	

ほうれん草ともやしの和え物

材料	分量		作り方
	2人分	5人分	
ほうれん草	1/2束	1 1/4束	① ほうれん草は茹でて水に取り、食べやすい長さに切る。 ② もやしはさっと茹でる。 ③ 材料全て和える。
もやし	1/4袋	5/8袋	
マヨネーズ	大さじ1	大さじ2 1/2	
みそ	小さじ1	小さじ2 1/2	
砂糖	小さじ1/2	小さじ1 1/4	
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1 1/4	
白すりごま	少々	少々	

野菜スープ

材料	分量		作り方
	2人分	5人分	
キャベツ	60g	150g	① 玉葱は皮とヘタを取って半分に切り、薄切りにする。人参はヘタを取り、キャベツ、セロリとともに4cm長さの短冊切りに、ブロッコリーは小房に切り分ける。じゃが芋は5mm位の半月切りにし、ソーセージは切り込みを入れる。 ② 鍋に水を入れて中火にかけ、固形スープの素、玉葱、人参、セロリ、じゃが芋、あればローリエを加える。沸騰したらキャベツとブロッコリー、ソーセージを加え10分程煮る。こしょうで味をととのえ、器に盛る。
玉葱	20g	50g	
人参	20g	50g	
セロリ	20g	50g	
じゃがいも	1/2個	1 1/4個	
ブロッコリー	20g	50g	
ソーセージ	4本	10本	
固形コンソメ	1/2個	1 1/4個	
水	2カップ	5カップ	
こしょう	少々	少々	
ローリエ	1/2枚	1 1/4枚	

ナタデココとフルーツのヨーグルトかけ

材料	分量		作り方
	2人分	5人分	
みかん缶	1/8缶	1/3缶	① フルーツを食べやすい大きさに切り、盛り付けてヨーグルトをかける。
バナナ	1/2本	1 1/4本	
ナタデココ	1/4缶	5/8缶	
キーウイ	1/4個	5/8個	
プレーンヨーグルト	大さじ2	大さじ5	

一人当たりの栄養価

献立	エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム	塩分
さば缶バーグ	270	22.9	12.8	277	2.1
サラダ	67	2.0	5.2	36	0.7
野菜スープ	133	5.6	8.8	28	1.0
ヨーグルトかけ	55	1.2	0.6	31	0.2
ごはん(130g)	203	3.3	0.4	4	0
合計	728kcal	35.0g	27.8g	376mg	4.0g