



手軽×たんぱく質レシピ

# さば缶の和風ぽてとさらだ

火を使用しないお手軽なレシピです♪



一人前

## 材 料

|        |      |       |       |          |       |
|--------|------|-------|-------|----------|-------|
| さば缶    | 1/4缶 | 50 g  | 酢     | 大さじ1/4   | 3.8 g |
| じゃがいも  | 1個   | 130 g | 砂糖    | 大さじ1/4   | 2.3 g |
| サニーレタス | 1枚   | 10 g  | マヨネーズ | 大さじ1と1/2 | 18 g  |
|        |      |       | すり白ごま |          | 2.5 g |

## 作り方

- ①ジャガイモは洗って皮をむき、ラップをして電子レンジ（600wの場合）で2分加熱。裏返してさらに1分加熱する。取り出すとき熱いので注意。
- ②ボールに入れ、温かいうちにつぶす。（形が残っていてもOK。お好みのつぶし加減で）
- ③酢・砂糖を加え混ぜ、マヨネーズを入れてなじませる。
- ④③軽くほぐしたサバ缶（汁は入れない）、すりごまを入れて和え、サニーレタスと一緒に皿に盛り付けて完成。

## 栄養価

| エネルギー   | タンパク質 | 脂質    | 炭水化物  | 食物繊維  | ビタミンD | 塩分   |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 300kcal | 13.7g | 20.5g | 24.6g | 13.3g | 5.6μg | 0.8g |

## レシピポイント

### \*たんぱく質とカルシウムを手軽に

今回のレシピではたんぱく質を約14g、カルシウムを173mg摂取することができます。さば缶は調理がらず手軽にたんぱく質を摂取することができます。さらに、骨ごと食べることができるので、カルシウムも豊富です。また、味のアクセントとして加えている、ごまにもカルシウムが豊富に含まれています。どちらも保管しやすく扱いやすい食材ですので、常備しておくとか何かと重宝します。

### \*簡単調理

ジャガイモは電子レンジ加熱し、ワンボールで調理ができるので洗い物も少なく済みます。ボリューム満点でメイン料理が軽い献立の副菜や、時間のない朝食におすすめです。

## 管理栄養士からの一口メモ

お魚はグリルで焼く手間や、ボリュームに欠けるなど献立に取り入れるのをためらう方も多いのではないのでしょうか。ポテトサラダにお魚を加えることで、ボリュームのあるおかずになり、かつ、お子さまにも食べやすいレシピにしました。また、マヨネーズのコクとゴマの香ばしきで、お塩を入れなくてもおいしく召し上がれますので、塩分を気にされている方にもおすすめのレシピです。さば缶は普段の食事だけではなく、非常時にもたんぱく源となるのでストックしておくとう安心です。

