

優
秀
賞

令和2年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

サバ缶と野菜のトマトソースグラタン

筑西市 海老沢 未歩

主菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 178kcal

食塩相当量 1.1g

野菜の量 119g



材 料(1人分)

サバ水煮缶(38g) 玉ねぎ(20g) ニンニク(1g) ジャガイモ(30g) ブロccoli(20g)
赤パプリカ(10g) 黄パプリカ(10g) なす(18g) オリーブ油(1g) ホールトマト缶(40g)
塩(0.8g) 胡椒(0.02g) ピザ用チーズ(15g)

作 り 方

- ① ニンニク・玉ねぎはみじん切り、その他の野菜は一口大に切る。
- ③ ニンニク・玉ねぎ・なすをオリーブオイルで炒め、ホールトマト、サバ缶の汁を入れ煮詰める。
- ④ 電子レンジ500Wでジャガイモ・なすは3分程度、ブロッコリーは2分半程度加熱しておく。
- ⑤ ③に加熱した野菜を入れ、塩・胡椒をして混ぜ合わせる。
- ⑥ 最後にサバを入れる。
- ⑦ 耐熱皿に移し、チーズを上にかけて180℃のオーブンでチーズが溶けるまで5分ほど加熱する。

【組み合わせ例】

ごはん
サバ缶と野菜の
トマトソースグラタン
かぼちゃサラダ
フルーツゼリー