

包丁いらず！さば缶のどんぶり

主食

主菜

副菜

汁物



Ⓕ 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 75g

材料（1人分）

- 野菜炒めミックス 75g
- さば水煮缶 80g
- 温泉卵 1個
- A鶏がらスープの素 1g
- A醤油 4g
- A塩 0.7g
- ご飯(パックご飯も可) 200g

エネルギー 553kcal たんぱく質 25.3g 脂質 17.7g
炭水化物 71.5g 食塩相当量 2.6g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ★さば缶のどんぶり

副菜
② —

主菜 ★さば缶のどんぶり

汁物 —

副菜
① ミックスサラダ
(コンビニ購入)

デザート
ドリンク
飲むヨーグルト
(コンビニ購入)

作り方

- 耐熱容器に野菜炒めミックスを乗せ、ラップをかけ電子レンジで加熱し、Aの調味料を加えて混ぜる。
- パックご飯を電子レンジで加熱する。
- 丼に②を盛りつけ、①、ほぐしたさば水煮缶、温泉卵をのせる。

メニュー提供： 公益社団法人 集団給食協会
株式会社 ニッコトラスト