

主食

主菜

朝レボ レシピ



サバ味噌薬味丼



point

缶詰を利用したレシピ!!
薬味が良いアクセントになり、
朝でもさっぱりと食べられる!!

材 料 (1人分)

ご飯	180 g
サバの味噌煮缶	100 g
ホールコーン缶	40 g
みょうが	10 g
カットねぎ	適量
白いりごま	適量
マヨネーズ	小さじ1
七味とうがらし	好み

【作り方】	一人分	エネルギー	569kcal
		たんぱく質	21.9 g
		脂質	18.5 g
		塩分	1.4 g

- ① みょうがを薄く輪切りに切る。
- ② 器にご飯を平らに入れる。
- ③ サバの味噌煮、ホールコーン、①のみょうが、マヨネーズをのせる。
- ④ マヨネーズの上に七味をお好みでかけて、ねぎを中心に、白いりごまをサバの味噌煮の上に散らす。