

# おうち de お野菜 ごはん



## サバのオープンサンド

### 材料 (2人分)

- サバの水煮 (缶) 60g ●タマネギ 20g
- 塩 少々 ●カレー粉 小さじ1/2
- フランスパン 4切れ
- ☆粗びき黒こしょう 少々
- ☆ピンクペッパー (あれば) 少々
- レタス 10g



### 作り方

- 1 汁気を切ったサバの水煮をボウルに入れ、よくほぐす。みじん切りにしたタマネギを水にさらし、水気を切ってから加える
  - 2 1に塩とカレー粉を加えて混ぜ合わせる
  - 3 オープントースターでこんがり焼いたフランスパンに2を乗せ、☆を振る
  - 4 皿に盛り付け、レタスを添える
- ※フランスパンの代わりに食パンでも。

## 白菜のコールスローサラダ

### 材料 (2人分)

- ハクサイ 220g ●ロースハム 1枚
- ニンジン 30g ●紫タマネギ 30g
- ☆マヨネーズ 大さじ1と小さじ1
- ☆酢 大さじ1/2 ☆砂糖 小さじ1/3
- ☆塩 少々 ☆黒こしょう 少々
- コーン (缶) 40g



### 作り方

- 1 ハクサイを長さ4cmの千切りにし、塩小さじ1/2 (分量外)を振って混ぜ、10~15分おく。水気が出てきたら適度に搾る
  - 2 ロースハムを細切りにする。ニンジンも千切りにし、塩少々 (分量外)を振り、しんなりしたら水気を搾る
  - 3 紫タマネギを薄切りにし、5分ほど水にさらしてから水気を切る
  - 4 ボウルに123を入れ、☆を加えて混ぜ合わせる
  - 5 汁気を切ったコーンを加えて混ぜ、30分ほど冷蔵庫で味をなじませる
- ※紫タマネギの代わりにタマネギでも。

【詳細】保健指導課 23・7816

### 栄養価 (1人分)

	サバの オープンサンド	白菜のコール スローサラダ
エネルギー	202kcal	107kcal
たんぱく質	11.2g	2.6g
脂質	3.9g	7.0g
カルシウム	91mg	55mg
鉄	1.1mg	0.5mg
食塩相当量	1.3g	0.6g
野菜摂取量	15g	160g

### 缶詰の栄養~魚の缶詰はカルシウム源



下ごしらえの必要がない缶詰は、非常時や時短料理にうってつけです。魚の缶詰は、加圧加熱殺菌により骨まで軟らかく、カルシウムを補給しやすい食材です。

平成27年度に実施した栄養調査で、市民のカルシウム摂取量が不足していることが分かりました。日々の食生活に魚の缶詰や乳製品などを取り入れ、積極的にカルシウムを摂取しましょう。