

免疫力を高めて、この冬を乗り切る!

お手軽!

メンカツ 免活一杯めし

薬味たっぷりさば丼

メイン
食材



鯖缶



みょうが



大葉

食材を切って和えるだけ!
鯖の臭みもなく、パクパクお箸が進む一杯!



材料
／
1人前

- ・鯖水煮缶・・・1/2缶 (95g)
 - ・みょうが・・・1本
 - ・大葉・・・3枚
 - ・もち麦パックご飯 (白米でもOK!)
・・・1パック
- A
- ・みりん風調味料・・・小さじ1
 - ・しょうゆ・・・小さじ1/4
 - ・しょうがチューブ・・・3cm
 - ・白いりごま・・・適宜

作り方

- ①ボールに、鯖水煮缶 (煮汁も一緒に)、Aを入れて、さくっと混ぜる。みょうが、大葉はそれぞれ細く切る。パックご飯は、表示通りにレンジで温めておく。
- ②器に、ご飯を盛り、1の鯖、みょうが、大葉を散らす。最後に白ごまを振りかければ出来上がり。

一杯分

402kcal

たんぱく質18.9g

塩分1.1g