

サバ缶ミートボール

～ガーリックライス添え～



サバ缶の骨や汁
をすべて使ってサ
バ缶ミートボール
を作りました。

【材料一人分】

ガー
リック
ライス

・米	50g
・えのきたけ	70g
・にんにく	2g
・食塩	0.5g
・バター	3g

サ
バ
缶
ミ
ー
ト
ボ
ー
ル

・玉葱	25g
・ピーマン	20g
・ミニトマト	20g
・サバ味噌煮	25g
・豚挽肉	50g
・片栗粉	6g
・こしょう	少々
・油	2g
・人参	40g
・酒	7g
・冷凍アイランドルビー	50g
・醤油	3g
・味噌	6g
・サバ味噌煮缶汁	10g
・冷凍ほうれん草	25g

【作り方】

- ① えのきたけは、石づきを取り除き1cmの長さに切る。にんにくは、みじん切りにする。
- ② 米を研ぐ。炊飯器に米と水 65gを加え 30 分間吸水させ、A を加え炊く。食べる直前に、バターを加え混ぜ合わせる。

- ① 玉葱は、みじん切り、ピーマン、ミニトマトは食べやすい大きさに切る。人参は、薄切りにし、器に入れてラップをし600wで2分加熱する。
- ② サバ缶の身を取り出してよく潰す。
- ③ サバに玉葱と B を入れてよくこねて、一口サイズの大きさに丸める。
- ④ 油を引いたフライパンに、③・C を加え、蓋をして2～3分位中火で蒸し焼きにする。
- ⑤ 蓋を取り、ピーマン・ミニトマト・D を入れて5～8 分間煮込み完成。

【1人分栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
503kcal	21.1 g	17.6 g	65.7 g	7.2 g	1.9 g

★受賞者のレシピを参考に、健康推進課でアレンジを加えています。

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT