

考案者 丸山 結愛

鯖缶・トマトと栄養野菜たっぷりドリア

丸山さんの
アピールポイント

高齢者の方に元気になってほしい!鯖缶と野菜に栄養がぎっしりとつまったドリアです。



材料【1人分】

ごはん …………… 120g
 トマト …………… 60g
 セロリ …………… 10g
 ブロッコリー …… 13g
 アスパラガス …… 13g
 たまねぎ …………… 25g
 パプリカ …………… 30g
 ピザ用チーズ …… 10g
 オリーブ油 …… 小さじ1
 コンソメ …………… 1g
 鯖缶(汁含む) …… 75g



調理時間

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
455	23.0	15.3	290	4.2	1.4



作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、アスパラガスは根元を切って茹でる。
- 2 ブロッコリーは飾り用に小さめに切る。他の野菜はすべて1cm角ぐらいに切る。
- 3 フライパンで火の通りにくい野菜からオリーブ油で炒める。
- 4 3に粗くほぐした鯖とその汁、トマトを入れ、コンソメで味を付けて少し煮込む。
- 5 お皿にごはん→4→チーズの順にのせ、ブロッコリーを飾り180℃のオーブンで加熱する。チーズが溶けたら完成。

優秀賞

ミニコメント

オーブントースターや魚のグリルでも可。冷蔵庫の残り野菜も上手に活用を。

