



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

からだに
やさしく美味しい!

シニア向けレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士

市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
462 kcal

1人分
食塩相当量
1.6g

1人分
たんぱく質
20.3g

さばをたっぷり野菜とサンドして洋風に♪

トマトと水菜のサバサンド

さばには骨や筋肉の材料となるたんぱく質や、カルシウムを体内で吸収しやすくしてくれるビタミンDが豊富に含まれています。冬が旬の水菜はカルシウムが豊富な食材のため、さばとおススメの食べ合わせです。お好みでレモンをかけることでさばの脂をさっぱりといただけるのと、免疫力の維持に必要なビタミンCも摂取できます。

※日本食品標準成分表 2021年版(1訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

食パン(6枚切り)……………	2枚	トマト……………	1/2個(100g)
真さば……………	2切または半身1枚	水菜……………	30g
酒……………	小さじ1	レモン……………	1/4個
塩……………	少々	マヨネーズ……………	大さじ1
ブラックペッパー……………	少々	粒マスタード……………	大さじ1/2
オリーブ油……………	大さじ1		

- 1 真さばは骨を取ったら酒をふり、10分ほどおきます。軽く洗って水気を切り、オリーブ油をひいて熱したフライパンに入れ、両面に焼き色を付けながら火が通るまで焼きます。塩とブラックペッパーを全体にふりかけます。
- 2 食パンはトーストします。
- 3 トマトは輪切り、水菜は4cm長さ、レモンはくし切りにします。
- 4 2枚の食パンにそれぞれ1/3量のマヨネーズを塗り、その上に1/2量の粒マスタードを塗ります。
- 5 4の片方に水菜とトマトをのせて残りのマヨネーズを塗ったら、1のさばをのせてもう1枚の食パンで挟み、半分に切ります。
- 6 皿に盛り、レモンを添えます。

ココがPOINT!

マヨネーズはトマトとさばの間に塗ることで、食材同士がくっつき食べやすくなります。