



主菜 鮭と野菜のオーブン焼き



主食 ごはん 200g (336キロカロリー)

主菜 鮭と野菜のオーブン焼き **<レシピ>**
(193キロカロリー)

その他 葱とわかめのみそ汁 (31キロカロリー)
みかん1個 (23キロカロリー)

トータル583キロカロリー

鮭と野菜のオーブン焼き:材料

鮭缶 …… 40g

じゃがいも …… 1/2個

ブロッコリー …… 1/4株

塩 …… 小さじ1/3

こしょう …… 少々

チーズ …… 20g

鮭と野菜のオーブン焼き:作り方

1. じゃがいもは皮をむいて、一口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
2. じゃがいもを耐熱容器に入れ、水をじゃがいもひたひたに入れ、ブロッコリーをその上に入れてレンジに3分かけ、ざるにあげて水気を切る。
3. 耐熱容器に2の野菜類を入れ、鮭缶を適当に分け入れ、全体に塩こしょうをしてチーズをのせて、焦げ目がつくまでオーブン、トースターなどで焼く。



1日の食事バランスを考えると、主菜といわれるおかずが多くごはんが少ない人が多いそうです。1日の食事バランスを保つためにも、ごはんを中心に3食きちんと食べましょう。