



今月のレシピ



「おしえて先生」で紹介（三重県エリアで放送中）

10月のテーマ：リウマチによる骨粗鬆症や筋力低下を防ぐ

◆サバと豆腐のホイル蒸し〜トマトとチーズをのせて〜

●材料（2人分）

- ・サバ……………2切れ（1切れ70g）
- ・木綿豆腐……………100g
- ・トマト……………スライス4枚
- ・人参……………10g
- ・玉ねぎ……………50g
- ・えのき……………15g
- ・桜えび……………2g
- ・とろけるチーズ……………2枚
- ・塩・こしょう……………少々

●作り方

- ①サバは1切れを3つに切る。
- ②豆腐は軽く重石をして水切りしておく。
これをサバと同じ大きさに4つに切る。
- ③トマトは横に5mm幅のスライス、
人参は短冊切り、玉ねぎは薄切り、
えのきは長さを半分に切る。
- ④アルミホイルに人参、玉ねぎ、えのきを敷き、
その上にサバと豆腐を交互に並べ、
塩・こしょうを振る。
- ⑤その上にトマトをのせ、チーズをのせる。
- ⑥桜えびを散らして、ホイルを包む。
- ⑦フライパンで15程度蒸す。



監：半田子規永家

エネルギー……………	295kcal	炭水化物……………	6.0g
たんぱく質……………	23.4g	食塩……………	0.8g
脂質……………	18.9g	カルシウム……………	196mg