



鯖の混ぜご飯

🍴 2人分

🕒 5 minutes

材料

玄米 1号
塩サバ 半身
はちみつ梅 4つ
大葉 一束
ごま 大1

作り方

- 1.玄米はあらかじめ炊いておく
- 2.塩サバを焼く
- 3.塩サバを焼いている間に、梅干しの種を取り、大葉を刻む
- 4.玄米の上に、塩サバ、うめぼし、大葉、ゴマをかける
- 5.混ぜて出来上がり



1食分（半量）の栄養素

カロリー：約476～489 kcal

タンパク質：約13～16g 脂質：約13.5g 炭水化物（総量・食物繊維含む）：約62～65g（うち食物繊維は約1.5～2g）

ビタミンB群（B1、B3、B6など）、ビタミンD、ビタミンC、ビタミンA

カルシウム、マグネシウム、鉄分、亜鉛、カリウム、セレン

NOTES

玄米は、3日水につけて発芽させると栄養価を吸収しやすくなります。塩サバは骨なしがベストです。