

御所属：NEC ライベックス 玉川ルネッサンス食堂  
御氏名：杉浦 早織 様

献立名（ 味噌サバ餃子 ）



|         |             |                                      |
|---------|-------------|--------------------------------------|
| 材料（5人分） |             | 作り方                                  |
| ・餃子の皮   | 25 枚、約 140g | ①キャベツ、大葉を粗めのみじん切りにします。               |
| ・鯖の味噌煮缶 | 1 缶、約 200g  | ②鯖の味噌煮缶は水気を切り、ほぐします。                 |
| ・キャベツ   | 200g        | ③①、②をよく混ぜ、餃子の皮で包みます。                 |
| ・大葉     | 5枚、約 2.5g   | ④フライパンにサラダ油を熱し、焼きます。                 |
| ・サラダ油   | 大さじ 2、約 24g | ⑤焼き目がついたら、水を加え蒸し焼きにします。              |
| ・水      | 100cc       |                                      |
|         |             | ポイント                                 |
|         |             | 缶詰を使用しているので短時間で加熱でき、お子様との料理にもおすすめです。 |

|             |         |
|-------------|---------|
| 栄養成分（1人あたり） |         |
| エネルギー       | 213kcal |
| たんぱく質       | 9.2g    |
| 脂質          | 10.2g   |
| 炭水化物        | 21.4g   |
| 食塩相当量       | 0.5g    |