

# サバの七味焼き 小松菜の卵とし



## サバの七味焼き

### ★材料(2人前)

|      |             |
|------|-------------|
| サバ   | 2切れ         |
| 酒    | 8g(小さじ1杯半)  |
| 薄口醤油 | 6g(小さじ1杯)   |
| みりん  | 4g(小さじ0.5杯) |
| 七味   | 少々          |
| しし唐  | 4本          |

### 栄養成分(1人前)

|       |         |
|-------|---------|
| カロリー  | 249kcal |
| たんぱく質 | 12.5g   |
| 脂質    | 18.8g   |
| 炭水化物  | 3.5g    |
| 塩分    | 0.7g    |

## 小松菜の卵とし

### ★材料(2人前)

|      |             |
|------|-------------|
| 小松菜  | 120g        |
| 卵    | 1個          |
| カニカマ | 30g         |
| 出汁   | 150cc       |
| 薄口醤油 | 6g(小さじ1杯)   |
| みりん  | 3g(小さじ0.5杯) |

### 栄養成分(1人前)

|       |        |
|-------|--------|
| カロリー  | 66kcal |
| たんぱく質 | 6.1g   |
| 脂質    | 2.8g   |
| 炭水化物  | 4.0g   |
| 塩分    | 1.0g   |

# 調理のポイント

## サバの七味焼き

☆☆ **最後に調味料を絡めることで、  
サバ本来の味を活かせます** ☆☆

サバにうま味があるので、味を軽くつけるだけで、美味しくいただけます。



七味を使うことによって、刺激だけではなく山椒やゴマなどの香りでも美味しさが増します。

## 小松菜の卵とじ

☆☆ **練り製品のうま味と  
塩分を活用しよう！！** ☆☆

練り製品は以外と塩分があるので、調味料の使いすぎに注意しよう。



小松菜は栄養素が豊富ですが、独特な風味があります。練り製品を使えばうま味が増し、食べやすくなります。

**※病院のホームページでこのレシピの  
動画がご覧になれます！**