

さばのラビコットソースかけ丼 ～歯ごたえ満点野菜のせ～



🍴 栄養素 (1人分)

エネルギー量	548.0	kcal
食塩	0.8	g
たんぱく質	21.5	g
脂質	15.0	g
食物繊維	5.5	g

🍴 材料 (1人分)

精白米	80	g
さば	70	g
塩	0.1	g
こしょう	0.1	g
植物油	2	g
タマネギ	10	g
ピーマン	5	g
トマト	15	g
★カレー粉	1	g
★イタリアンドレッシング	10	g
★上白糖	0.3	g
付) ささがきごぼう	40	g
付) レンコン乱切り	30	g
付) 長茄子	30	g
付) ズッキーニ	30	g

🍴 作り方

- (1) さばを皮を上にして焼く。
- (2) 付)の野菜を焼く。
- (3) 下ゆでしたタマネギ、ピーマンとトマトを★の調味料液に加える。
- (4) 器にご飯を盛り、付)の野菜とさばを盛りつけたら完成。

