



# 超簡単！ さば缶 グラタン風

材料を切って焼くだけ、味付けなしの簡単料理です。  
魚の缶詰をサラダやマリネ、炒め物、煮物などに使うと時短できます。  
さば缶・厚揚げ・チーズで1日に必要なカルシウムの半分以上がとれます。

## 材料(2人分)

- さば缶(みそ) …………… 1缶
- トマト …………… 1ヶ
- 厚揚げ …………… 1枚
- バジル(粉) …………… 少々
- ピザ用チーズ …………… 適量



## 作り方

- ① トマト、厚揚げを一口大に切る。
- ② ボウルにさばを入れて適当な大きさにほぐす。  
※骨が気になる場合は取る。
- ③ ② にトマト、厚揚げ、バジルを加えて混ぜる。
- ④ グラタン皿に③を入れて、上にチーズをかける。
- ⑤ 200℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。  
※トースターで焼いてもよい。



## 1人分の栄養価

- エネルギー …………… 300kcal
- たんぱく質 …………… 22.0g
- 脂質 …………… 20.0g
- 炭水化物 …………… 9.0g
- 食塩 …………… 1.3g

## 豆知識

骨粗鬆症予防には、カルシウム(牛乳、チーズ、豆腐、小魚、小松菜など)+ビタミンD(鮭、さんま、干しいたけなど)で吸収率をUP!