

かんたん朝食

# さば缶丼・塩昆布きゅうり

作成：金沢大学 家政教育専修



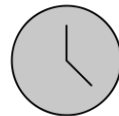
## 材料 (1人分)

### さば缶丼

- さばの味噌煮缶 半分
- ご飯 1杯分
- 卵 1個

### 塩昆布きゅうり

- きゅうり 1/4本
- 塩昆布 お好みで



調理時間  
5分

✓ 主食・主菜・副菜

## 作り方

### さば缶丼

- ① さば缶を耐熱容器にいれ、ラップをかける
- ② 600Wの電子レンジで40秒間温める
- ③ 温めたさばを箸でほぐす
- ④ ご飯の上にさばをのせる
- ⑤ 別の容器に、卵を割り入れて溶きほぐす
- ⑥ 丼の中央にくぼみをつけて、溶き卵を注ぎ入れる

### 塩昆布きゅうり

- ① きゅうりをスライスする
- ② 塩昆布と一緒に和える



## ポイント



さばは、必須アミノ酸をバランス良く含む、良質なたんぱく源です。さば缶を活用することによって、必須アミノ酸を手軽に摂取することが出来ます。塩昆布きゅうりは、冷蔵庫で2～3日は日持ちがするので作り置きをすることもできます。きゅうりは、スライサーを使うと、簡単にスライスすることができるので、どちらのレシピも包丁・まな板・フライパンを使わずに作ることができ、時間がない朝でも簡単に手早く、主食・主菜・副菜をそろえられる献立になっています！