



ふじみ野市元気・健康メニュー レシピ紹介



今回の栄養素

DHA



～さば缶のスコップコロッセ～ 【たんぱく質充実メニュー】

～材料（2人分）～

- ・じゃがいも 中3個 (300g)
- ・玉ねぎ 中1/2個 (100g)
- ・にんじん 40g
- ・さばの味噌煮缶 1缶(150g)
- ・ピザ用チーズ 40g
- ・パン粉 大さじ4 (12g)
- ・サラダ油 小さじ1 (4g)
- ・こしょう 少々



【1人分あたり】

エネルギー	400kcal	炭水化物	42.4g
たんぱく質	19.8g	食塩相当量	1.0g
脂質	17.1g		

～レシピ～

- ①じゃがいもはよく洗い、皮をむいてラップに包んで電子レンジ(600W)で6分加熱する。柔らかくなったらフォークなどでつぶす。玉ねぎとにんじんは皮をむいて、5mm角のみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、①の玉ねぎとにんじんを炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、①のじゃがいもとさばの味噌煮缶の汁と身はほぐしながら入れて混ぜる。
- ④耐熱皿に③を移し、こしょう・チーズ・パン粉を全体にかけて、こんがり焼き色がつくまでトースターで600Wで5分ほど焼いて完成。



市内の飲食店でも元気・健康メニューが食べられます！
詳しくはQRコードよりご確認ください。



ふじみ野市保健センター
地域健康支援係

栄養ワンポイントコーナー

DHA（ドコサヘキサエン酸）は青魚に多く含まれている脂肪酸です。脳や神経系の機能を高めるといわれています。DHAは体内で合成することができない「必須脂肪酸」といい、食べ物から摂取する必要があります。