

## 【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】

### 鯖パン粉焼き（作り置きアレンジ）



#### 材料（1皿分）

作り置き鯖バーグ（別途レシピ有）	1個分 (100g)
パン粉	3g
パセリ（みじん切り）	少々
オリーブ油	大さじ1
レタス	15g
ミニトマト	3個 (30g)

★はハウスギャバン取り扱い商品です

#### レシピのポイント

##### 【栄養成分】

- 1皿分 たんぱく質 7.6g、脂質 18.5g、炭水化物 20.7g、食物繊維 5.8g カリウム 291.7mg、リン 84.5g
- 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプを使用したレシピ「作り置き鯖バーグ」を使用した、アレンジメニューです。
- 鯖バーグにパン粉をのせて焼くことで、サクサクとした食感を楽しめます。

#### 作り方

調理時間 **10** 分

- ① 「作り置き鯖バーグ」を温めておく。
- ② パン粉、パセリ、オリーブ油を混ぜ合わせておく。
- ③ 耐熱皿に①の「作り置き鯖バーグ」をのせ、②をふりかけ、オーブントースター等で焼き色をつける。
- ④ 皿に③をのせ、レタス、ミニトマトを添える。

#### 栄養価（参考値）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	268	7.6	18.5	20.7	0.4
1皿分	268	7.6	18.5	20.7	0.4

#### 参考原価

合計	約 95.6 円
1皿分	約 95.6 円