

サバーク(幼児食)



調理モード コンビ/50/130℃/10分



食育ヒント

そろそろ青魚を食べさせてみようかな
というお子様にぴったりのメニューです。
手づかみ食べをしたいお子様にもオス
スメ！

年齢が上のお子様や大人には、照りだ
れをかければ同じメニューと一緒に楽
しむことも♪

水煮缶を使えば、お好みの味にアレ
ンジすることができ、すぐに使えるので
とても便利です。



栄養価[1人分]

エネルギー

62kcal

タンパク質

5.3g

脂質

4.6g

炭水化物

2.0g

食塩相当量

0.2g

備品: 1/1 25mmホテルパン
クッキングシート



材料

材料	1人分	21人分
さば水煮缶 (できれば無塩)	15g	315g
木綿豆腐	22g	462g
パン粉	1.5g	31.5g
玉ねぎ(みじん切り)	4g	84g
ひじき(乾燥)	0.4g	8.4g
醤油	0.4g	8.4g
食塩	少々	0.8g



つくり方

準備 ひじきは水で戻し、水気を切っておく
※豆腐は水切りなしでOK

①さば缶はボウルに入れ、ほぐす。

②①に材料を全て入れ、混ぜ合わせる。

※缶汁は固さを見て入れてください。

③小判型に成形し、クッキングシートを敷いたホテルパンに
並べる。

④予熱したスチコンに入れ、加熱する。

【コンビ/50/130℃/10分】

ワンポイント

- ・豆腐の種類を変えると、お好みの固さに調整可能です。
- ・絹ごし豆腐を使うときは、水切りが必要です。
- ・サバ缶をほぐす際は、サバの骨を潰すようにほぐして
ください。

※21人分=1/1ホテルパン1枚分