

さかなを食べよう！

# 簡単朝ごはんレシピ

## さばみそマヨ丼



きゅうりのシャキシャキ食感とみその風味がマッチして、クセになる味です♪

### 【材料 1人分】

- ごはん 茶碗1杯 (150g)
- さばみそ煮 (缶詰) 1/2缶 (約50g)
- きゅうり 少々
- マヨネーズ 大さじ1

### 【作り方】

- ①きゅうりを輪切りにする。
- ②ごはんを茶碗にもり、きゅうりとさばみそ煮、マヨネーズを上のにせる。

### 【ワンポイントアドバイス】

きゅうりと缶詰のさばみそ煮、マヨネーズをのせて混ぜるだけ！



エネルギー： 422kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：中巨摩食育推進研究会)