saba pizza

減塩食パン　　… 1 枚
トマトペースト　… 1 本
食塩不使用さば缶 … 1/2 缶
カレー粉　　… 適量
ピーマン輪切り　… 1/4 個
ミックスチーズ　… 適量

1．食パンにトマトペーストを塗る

2．さば、カレー粉、ピーマン、ミックスチーズをのせ、トースターで焼く

carottes râpées

（作りやすい量）

にんじん　　… 1 本（せん切り後、レンジ約 2 分）
干しクランベリー　… 適量をぬるま湯で戻す（お好みで）
オリーブオイル … 大さじ 1〜2
レモン汁　　… 大さじ 2
こしょう　　… 少々
ベビーリーフ・ミニトマト… 適量

熱量　484kcal　たんぱく質 23.6g　脂質 20.8g　炭水化物 39.4g　食塩相当量 1.3g

ひたちなか市健康推進課