

さば缶の彩りサラダ～らっきょうドレッシング～

【材料 4人分】

- ・さば缶 1缶(160g)
- ・らっきょう(甘酢漬物) 大4粒
- ・たまねぎ 1/2個(100g)
- ・パプリカ 1/4個(40g)
- ・トマト 1個(200g)
- ・ブロッコリー 1/2個(100g)
- ・らっきょう漬け汁 大さじ3
- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・粒マスタード 大さじ3

【1人分】

エネルギー	231kcal
蛋白質	9.2g
脂質	14.6g
炭水化物	14.1g
食物繊維総量	2.6g
食塩相当量	1.1g

エネルギー 産生能

炭水化物	4kcal/g
タンパク質	4kcal/g
脂質	9kcal/g

緑黄色野菜豊富で色とりどり。さっぱりドレッシングで鯖缶も食べやすくなります。



さば缶の彩りサラダ～ラッキョウドレッシング～

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにし水に10分程度さらす。
- ②パプリカは薄切り、トマトも1口大に切る。
- ③ブロッコリーは小房に分け(茎の部分もできるだけ使用)、容器に移し、大さじ1杯の水をいれ、ラップしてレンジ(500W)で5分加熱。※お好みの固さで時間は調整。
- ④水気を切った①、②、③の野菜と、サバ水煮缶の具と汁を入れ、ざっくり混ぜ、器に盛りつける。
- ⑤ミジン切りにしたらっきょうとAを混ぜ、④にかける。

