



サバ缶の簡単サラダ

サバに豊富に含まれる EPA や DHA などの栄養を丸ごと余すことなくとることができるサバ缶を使ったサラダです。調理も電子レンジを使い、簡単でできるため時間がないときにおすすめです。

作り方

- ①水菜とエノキは3cmに切っておく。
- ②サバ缶は手でほぐし、耐熱のボウルに汁ごと入れ、①も入れる。カットわかめを入れ、ラップをし、600ワットの電子レンジで2分30秒加熱する。
- ③Aを合わせ、②に和える。

栄養価（1人前）……111kcal
たんぱく質……8.8g 塩分……0.9g

材料(6人分)

サバ缶 ……………1缶
水菜 ……………1袋
エノキ ……………1袋
カットわかめ……大さじ4

A { しょうゆ ………大さじ1
みりん ………大さじ1
酢 ……………大さじ1
ごま油 ………大さじ1
ごま ………大さじ1
豆板醤 ………小さじ1/2