



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



和えるだけで簡単！ さば味噌サラダ



1人分 栄養価

- ・エネルギー 136kcal
- ・たんぱく質 11.7g
- ・脂質 8.7g
- ・炭水化物 2.0g
- ・食塩相当量 1.2g

材料（4人分）

- ・さばの水煮缶 1缶
- ・豆苗 1/2袋
- ・乾燥わかめ 3g
- ★酢 大さじ1
- ★味噌 大さじ1
- ★アマニ油 大さじ1

作り方

- ① 乾燥わかめは5～10分水につけて戻し、ザルにあげて水気を絞る。豆苗は4等分の長さに切る。
- ② さばの水煮缶は缶汁を切ってボウルに入れ、粗くほぐす。そこに①のわかめと豆苗も加える。
- ③ ★を別のボウルで混ぜ合わせ、②と一緒に和えたら出来上がり♪



チェック ポイント

- ① 豆苗は包丁を使わずに、手でちぎるようにすると洗い物も少なく楽ちんです♪



アレンジ ポイント

- ① さばの水煮缶の汁は捨てるのではなく、味噌汁の出汁として活用！
- ② 豆苗→カイワレ大根、アマニ油→ご自宅にある油に変更して作っても美味しくできます♪

これまで掲示した
レシピを知りたい方は
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取る
と会社ホームページのお知らせ
へアクセスできます！そこから
過去のレシピや栄養コラムをご
覧下さい♪