



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



## サバ缶レシピ！

# サバ缶と大根のマヨポンサラダ



### 1人分 栄養価

・エネルギー	200kcal
・たんぱく質	12.6g
・脂質	13.3g
・炭水化物	7.2g
・食塩相当量	1.1g

## 材料（4人分）

- ・さばの水煮缶 1缶
- ・大根 10cm
- ・にんじん 1/2本
- ・きゅうり 1本
- ・塩 小さじ1
- ・豆苗 1/2袋
- ★マヨネーズ 大さじ3
- ★ポン酢 大さじ2
- ★七味唐辛子 少々
- ・白ごま お好みで

## 作り方

- ①大根、にんじん、きゅうりをそれぞれせん切りにする。切り終わったら塩をかけて塩もみをし、水気を絞る。
- ②豆苗は半分の長さに切り、さばの水煮缶は缶汁を切って粗くほぐす。
- ③★を合わせておく。
- ④①と②を合わせ、そこに③のドレッシングをかけ、仕上げに白ごまを振りかけたら出来上がり♪



### チェックポイント

①大根、にんじん、きゅうりに塩をかけて塩もみすることで、大根ときゅうりからの水気防止とにんじんの食感が柔らかくなるので、お好みに合わせて塩もみしてください



### アレンジポイント

①他の野菜で代用することも可能です。（例.レタス・ブロッコリー等を入れ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♪