

体にやさしいレシピ

きゅうりとわかめのさば缶和え

副菜



材料(4人分)

きゅうり……………2本
さば缶(水煮)……………1缶(約190g)
カットわかめ(乾燥)…大さじ1
塩……………少々
ぽん酢しょうゆ……大さじ1

下準備

- ♪ きゅうり ……薄い輪切りにして、塩少々をまぶしてしばらく置き、水気を絞る。
- ♪ さば缶 ……水気を切り、ざっくりほぐしておく。大きな骨があれば取り除く。
- ♪ カットわかめ ……水でもどして、キッチンペーパーで水気を絞っておく。

作り方

① ボウルにさば缶、きゅうり、カットわかめを入れる。

② ①にぽん酢しょうゆを加えて和える。

③ 器に盛りつけて、できあがり。

ポイント

- ♪ さば缶にはたんぱく質、ビタミンD、カルシウムが多く含まれていて、骨や筋肉を丈夫にしてくれるはたらきがあります。血流をよくする、EPA、DHAも多く含まれています。
- ♪ 和えるだけで、たんぱく質と野菜がかんたんに摂れる副菜です。

【1人分の栄養価】 ※1人分の野菜摂取量は50gです

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
92kcal	10.6g	5.1g	2.2g	233 mg	140mg	1.0mg	0.7g	0.9g