

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪



減塩・減糖レシピ

さばマリネ



【1人分あたり】

エネルギー：253kcal

たんぱく質：18.3g

脂質：17.0g

糖質：3.7g

食塩相当量：0.5g

◎材料：(2人分)

さばの水煮缶(※) 1缶
ミニトマト 4個
たまねぎ 1/4個
アサツキ 10本
レモン果汁 大さじ1

※さばの水煮 100g 中、塩分 0.7% の水煮缶を使用

◎作り方

- ① さば缶は汁と身をわけておく。
- ② あさつきはゆでてから冷水に浸し、ひと口大に切っておく。ミニトマト、たまねぎはスライスしておく。
- ③ ①の汁にレモン果汁を加えて、スライスしたたまねぎを加えて混ぜておく。
- ④ 器にゆでたアサツキをしき、真ん中にさばを盛り、食べやすい大きさに箸などでくずしておく。さばの上に③とスライスしたミニトマトをのせる。



★さばの煮汁は、レモン果汁を加えたことでさっぱりした味に仕上がっています。また、アサツキは長ネギや小ねぎにかえても、美味しく頂けます。

