



副菜

さば缶のわさびマヨサラダ



■材料（2人分）

- ・大根 1/5 本(200g)
 - ・塩 1つまみ
 - ・かいわれ大根 1/2 パック(40g)
 - ・さば缶(水煮) 1缶(100g)
- A [わさび 小さじ 1/2
マヨネーズ 小さじ 2



1 人分

エネルギー 145kcal たんぱく質 11.2g 塩分 0.8g

このレシピでとれる食品群



さかな



あぶら



やさい

★ ポイント ★

大根は水っぽくならないように、しっかりしぼりましょう。
さば缶は好みの大きさにほぐして、混ぜましょう。



■作り方（調理時間 15 分）

- ① 大根は細切りにし、ボウルに入れて塩をふる
しんなりしたら水気をしぼる
かいわれ大根は根元を切って洗う
- ② 大根とかいわれ大根を和えて器に盛る
- ③ さば缶の汁気をきり、Aと混ぜて②にのせる



★ アドバイス ★

缶詰は長期保存できるので、常備しておくと便利です。
さば缶をツナ缶に、わさびを柚子胡椒にするといろいろな味を楽しめます。

