

◆ 鯖の味噌マヨサラダ

材料(2人分)

鯖の味噌煮缶	… 80g	マヨネーズ	… 大さじ1
切干大根	… 8g	塩	… 少々
玉ねぎ	… 15g	黒コショウ	… お好みで
きゅうり	… 15g		

作り方

- 1 鯖の味噌煮缶の汁を捨て、身をほぐす。
- 2 切干大根を水で戻し、玉ねぎときゅうりは薄くスライスする。
- 3 きゅうりは軽く塩もみをする。
- 4 ボウルに鯖、切干大根、玉ねぎ、きゅうりを入れ、マヨネーズで和える。
- 5 お好みで黒コショウをかける。

鯖缶を使用することで簡単に作れます。
切干大根は生の大根に比べて
栄養たっぷりです！

1人分あたり栄養価
エネルギー155kcal 塩分0.6g

