

すぐに作れるさっぱりサバ缶レシピ

サバ缶の緑酢かけ



材料 (1人前)

サバ水煮缶	40 g
きゅうり	1/2 本
ポン酢醤油	大さじ1

1

きゅうりをすり下ろす。

2

すり下ろしたきゅうりにポン酢醤油を加え混ぜる。
サバ缶の汁を小さじ1加える。

3

お皿にさば水煮缶を盛り付け、2の緑酢をのせてできあがり。

4

調理のコツ

緑酢は大根おろしの代わりにもなります。焼き魚や蒸し鶏などにあわせるのもおすすめです。

栄養ポイント

鯖に、DHA、EPAが多いことは知られていますが、赤血球の減少で生じる貧血を予防する効果がある、ビタミンB12も多く含むと言われています。

栄養価

エネルギー量：91kcal
炭水化物：2.9g
たんぱく質：9.4g
脂質：4.3g
食塩相当量：1.3g