

さんま缶酢の物

1人分の材料



さんまの蒲焼(缶) 60g
(1/2缶)

きゅうり… 50g(1/2本)

玉ねぎ… 25g(1/8コ)

カットわかめ(乾燥)…0.3g

酢…………… 15g(大さじ1)

砂糖… 4.5g(大さじ1/2)

塩…………… 少々

酢の酸味と
さんま缶の味付けだけで
おいしく減塩!!



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal)…152Kcal
たんぱく質 (g) …… 4.0g
脂質 (g) …… 20.5g
炭水化物 (g) …… 8.3g
食塩相当量 (g) …… 0.5g

①きゅうりと玉ねぎは薄切りにして、塩でもみ、しんなりしたら水洗いしてしぼる。

②わかめは水でもどしておく。

③ボールに酢と砂糖をあわせ、きゅうり、玉ねぎ、わかめ、さんまの蒲焼を入れて混ぜ合わせる。