



## レンジで簡単！ さば缶のらっきょう甘酢和え

### 【1人あたりの栄養量】

エネルギー 84kcal 食塩相当量 0.7g  
カリウム 125mg

\* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています



### ～おてがるシリーズ～

### 【材料(2人分)】

* さば水煮缶	50g
* 豆苗	1/3束
* にんじん	2cm
* だいこん	1cm
* らっきょう甘酢漬け	中8粒
* らっきょう甘酢漬けの甘酢	大さじ1
* 塩・コショウ	適宜

お好みの野菜を使ったり、  
さば缶を肉やツナ缶に変えたりして  
アレンジも楽しめます♪

### 【作り方】

- ① さば水煮缶は汁をよく切り、身をほぐしておきます。
- ② らっきょう甘酢漬けはみじん切りにします。
- ③ 豆苗は長さ4～5cmに切り、にんじん・だいこんは皮をむき、薄くスライスして短冊切りにします。  
耐熱容器に入れて、電子レンジ(500W)で2分加熱し、冷めたら水気をよく絞ります。
- ④ ボウルに①と②と③を入れ、らっきょう甘酢漬けの甘酢を入れて混ぜます。  
お好みで塩・コショウで味を調えます。
- ⑤ 冷蔵庫で15分程冷やし、再びよく混ぜ合わせてから器に盛り付けます。

※それぞれのご家庭の電子レンジにより出来上がりに差がみられる場合がありますので、様子を見ながら調理してください。

 **cookpad** 

栄養相談(無料)  
も受付けています♪  
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも  
チェックできます！  
みなさんのつくれば  
お待ちしております！

これからの暑くなる季節にも作り  
やすい、火を使わない簡単・時短  
レシピです。

にんじんやだいこんに豊富に含ま  
れるカリウムには、ナトリウムの  
排泄を促して血圧を下げる働きが  
あります。

あと一品、という時にぜひお試し  
ください！

### 栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士