



さば缶を使ったホイル焼き



～ さば缶を使って、簡単なさっぱりレシピ ～

◆材料（2人分）

さば水煮缶	1缶
きゃべつ	3～4枚
玉ねぎ	1/4個
ミニトマト	4個
レモン輪切り	4枚
オリーブ油	小2
しょうゆ	小2
粗びき黒こしょう	少々

◆作り方

- ① きゃべつはざく切り、玉ねぎはスライス、ミニトマトはへたを取って洗っておく。
- ② アルミホイルを大きく広げ、きゃべつ・玉ねぎを敷く。
さばを軽くほぐし、汁も大さじ1程度かけ、レモンをのせる。
ミニトマトも置いて、しっかりとアルミホイルを閉じる。
- ③ トースターや魚焼きグリルで5～7分程度蒸し焼きにする。
- ④ オリーブ油、しょうゆ、黒こしょうをかけてできあがり！

1人あたり エネルギー215kcal たんぱく質16.8g 脂質11.8g 塩分相当量1.4g

★ 缶の汁は栄養満点なので、捨てずに味噌汁などに入れましょう ★



さば缶でピリ辛冷や汁風

～ 簡単に作れる冷や汁、ピリ辛で食欲をそそります ～

◆材料（2人分）

さば水煮缶	小1缶
絹ごし豆腐	100g
きゅうり	1/2本
みょうが	1本
大葉	4枚
白すりごま	小2
麺つゆ（3倍濃縮）大	1.5
豆乳	200cc
ラー油	お好みで

◆作り方

- ① きゅうりは薄切りし、ひとつまみの塩（分量外）でもんでおく。
みょうが、大葉は千切りする。
- ② ボールに麺つゆ、豆乳、すりごま、さば缶の汁を入れて混ぜる。
- ③ 軽くほぐしたさばの身と、豆腐、水気を切ったきゅうりを加え、全体を軽く混ぜる。冷蔵庫でよく冷やす。
- ④ 器に盛り、みょうが、大葉をのせ、ラー油を回しかける。

★ 具を崩して、そうめんのつけ汁にも ★

1人あたり エネルギー200kcal たんぱく質17.6g 脂質10.4g 塩分相当量1.6g