

サバ缶と野菜のマヨネーズあえ

1人分の栄養価 エネルギー97kcal たんぱく質 6.0g 食塩相当量 0.5g 食物繊維 0.9g



手軽にできる我が家の定番料理。家族に人気でもう一品ほしいという時に作ります。野菜は、キャベツ、えのきだけでも。

材料 4人分

きゅうり	1本 (100g)
塩	少々
もやし	1袋 (200g)
サバみそ煮缶詰	1缶 (正味量 120g)
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々

作り方

- 1 きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々でもむ。もやしはゆでる。
- 2 ボウルに水を張り、1を入れて均一に混ぜ、水けをしぼる。
- 3 別のボウルにサバみそ煮をほぐし入れ、マヨネーズ、こしょうを加えて混ぜる。
- 4 食べる直前に、3に2を加えてあえる。