

たんぱく質がとれる！
かんたんレシピ～副菜～

サバ缶の わかめ和え



- ① カットわかめは水で戻す。
- ② サバ缶の汁とめんつゆもしくはポン酢を合わせる。
- ③ 器に、わかめ、サバ、かいわれ大根またはブロッコリースプラウトを盛り付け、②の汁をかける。

材料

1
人分

水煮サバ缶	1/2缶	めんつゆ	小さじ1
カットわかめ	2g	または	
かいわれ大根	適量	ポン酢	
または			
ブロッコリー			
スプラウト			

1人分の栄養価

エネルギー：148kcal
たんぱく質：14.5g
食塩相当量：1.5g