

たんぱく質がとれる！
かんたんレシピ～副菜～

豆腐と サバ缶の サラダ



(A)の材料を混ぜ、豆腐の上からかける。

材料

1
人分

豆腐 150g(1/4丁)

サバ缶水煮 (A) 1/2缶
キムチ (A) 30g
ごま油 (A) 2.5g(小さじ1/2)
砂糖 (A) 0.5g

1人分の栄養価

エネルギー：256kcal
たんぱく質：22.6g
食塩相当量：1.6g