



【小松菜とサバ缶のサラダ】



野菜量 **80g**

(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
140	7.9	9.6	0.6	2.0

材料 (4人分)	作り方
小松菜…2束 (320g) サバ缶 (水煮) …1缶 【A】 マヨネーズ…大さじ2 醤油…小さじ1 砂糖…小さじ1 すりごま…大さじ2	① 小松菜は根元をきれいに洗い3cm幅に切って、沸騰したお湯で茹でる。1分程茹で、色が鮮やかに変わったらザルにあげ、水分をきっておく。 ② ボウルで【A】の調味料を混ぜ、サバ缶 (汁をきる) を崩しながら加える。そこに ①の小松菜を入れ和える。
	ポイント！ 小松菜と骨ごと食べられるサバ缶を使った簡単レシピ♪どちらもカルシウムを豊富に含んでいて、カルシウム摂取におすすめ。