

5月ver.

動脈硬化対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

さば缶のマリネサラダ

材料

【2人分】

さばの水煮缶	…1缶
トマト	…1個
水菜	…1/2把
玉ねぎ	…1/2個
きゅうり	…1本
A アマニ油	…大さじ1
レモン汁	…小さじ2
塩	…ひとつまみ
こしょう	…少々
粒マスタード	…1g



1人分133kcal／塩分0.7g



つくり方

- ①さばの水煮缶は、身をほぐす。
玉ねぎはスライスし、水菜は3cm幅に切り、きゅうりは千切りにする。
- ②水気を切った①とAを和える。
- ③②を器に盛り、1cm角に切ったトマトを上から散らす。



アマニ油を混ぜるだけなので、手軽に作ることができます。
アマニ油は、小さじ1杯で、1日分のn-3系脂肪酸を含みます。