

優秀賞

白菜と鯖缶の 和風マヨサラダ

レシピ考案者



TGN

家庭栄養士

小島 佳澄

冬に余りがちな白菜を鯖缶と一緒に混ぜるだけ！マヨネーズのこくで簡単＆おいしいサラダです♪



調理時間

5分

1人分

たんぱく質 …… 14.8g
野菜 …… 78g
塩分 …… 1.1g
エネルギー …… 149kcal

材料 (4人分)

| | |
|-----------------------------|------------|
| 白菜 | 1/6株(330g) |
| さば水煮缶 | 1缶(220g) |
| いりごま | 大さじ1 |
| 「ピュアセレクト® コクうま® 65%カロリーカット」 | 大さじ1・1/2 |
| レモン汁 | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 「ほんだし®」 | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |
| 削り節 | 2パック |

作り方

- ①白菜は小さめのひと口大に切る。
- ②ビニール袋に、①の白菜、さばを汁ごと入れ、Aを加えて全体を混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、削り節のをせる。