

さばポテトサラダ



【材料2人分】

- さば味噌煮缶 1/2缶
- ポテトサラダ 1袋

エネルギー187kcal たんぱく質7.6g
脂質11.5g 炭水化物1.6g 食塩0.7g

【コメント】

市販のポテトサラダにさば味噌煮缶を混ぜるだけで、おいしく青魚が食べられます。

【作り方】 調理機器：なし

- ① 市販のポテトサラダを器に開ける
- ② さば味噌煮缶1/2缶を汁を切り①に混ぜる



さばハンバーグ



【材料2人分】

- さば水煮缶 1缶
- れんこん 30g
- 梅チューブ 1cm(約1g)
- 片栗粉 大さじ1杯
- 大葉 2枚
- 大根(おろし) 60g(お好みで)

エネルギー279kcal たんぱく質16.3g
脂質18.2g 炭水化物12.7g 食塩2.1g

【コメント】

調味料いらずで簡単。れんこんや大葉はお好みで。

トマトを入れたり、ケチャップ味、カレー味でアレンジしてください。

【作り方】 調理機器：フライパン

- ① さば水煮缶の汁を切りボールに開ける
- ② れんこん、大葉は荒みじんに切る
- ③ ①、②、梅チューブ、片栗粉を入れて混ぜ形を整える
- ④ フライパンで表面に焦げ色がつくまで焼く
お好みで大葉と大根おろしをのせる

