

## 火を使わず簡単！さば缶の南蛮漬け



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 164kcal 食塩相当量 1.5g  
カルシウム 200mg

～おてがるシリーズ～



【材料(2人分)】

* さば水煮缶	1缶
* ピーマン	1個
* 玉ねぎ	1/4個
* にんじん	1/6本
* 鷹の爪	1本
* 酢	大さじ3
* しょうゆ	小さじ2
* 砂糖	小さじ2



こちらの商品を使って  
お作りいただけます！

【作り方】

- ① さば水煮缶の煮汁をボウルにあげ、Aと合わせておきます(漬けダレ)。
- ② ピーマンはへたと種を取って千切り、にんじんは皮をむいて千切りにします。  
玉ねぎは皮をむいて薄切りにします。
- ③ ②の野菜を耐熱容器に入れ、ラップをして600Wの電子レンジで1分半加熱します。
- ④ 粗熱をとり、十分に水気を切ったら①の漬けダレに合わせます。
- ⑤ さば缶の身をお好みの大きさに割りほぐして、④のタレに漬けます。
- ⑥ 冷蔵庫で冷ましたらできあがりです。

※それぞれのご家庭の電子レンジにより出来上がりに差がみられる場合がありますので、様子を見ながら調理してください。



cookpad

栄養相談(無料)  
も受付けています♪  
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも  
チェックできます！  
みなさんのつくれば  
お待ちしております！

簡単・時短でできる南蛮漬け風  
アレンジです。

さばに含まれるDHA・EPAに  
は中性脂肪を下げる働きがあり  
ます。

煮汁ごと使うので、さば缶のう  
まみと栄養を丸ごと摂ることが  
できます！

栄養士  
MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士