

荒川区ひろば食館♡おうちdeクッキング

買い物の回数を控えてといわれるこんな時だから。
非常食用の圧づめを使っておうちごはん作ってみませんか!!

〈サバ缶を使う〉

材料(2人分)

さば水煮缶	1缶
トマト	大1コ
玉ネギ	1/4コ
レタス	2枚

A	ぽん酢	大さじ2
	ごま油	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	すり白ゴマ	小さじ1

さばとトマトのおかずサラダ

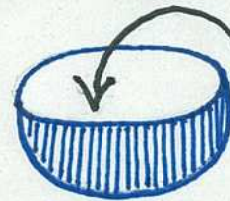
〈作り方〉 1 さば缶は汁をきり、缶汁は大さじ2を大きめのボウルに入れて A を混ぜる。



大さじ2の缶汁
Aの調味料を
入れる。

2 トマトは7~8mm厚さの半月切り、玉ネギは薄切り、レタスは一口大にちぎる。

3 1のボウルにさばと2を加えて混ぜ、全体をなじませたら、できあがり!!



さば
トマト → 半月切り
玉ネギ → 薄切り
レタス → 一口大