

『サバの塩焼き』を使ったアレンジレシピ

レシピ① 冷や汁

玄米ご飯で食物繊維アップ



鯖の塩焼きは
1切れ(90g)で
食塩0.8gと
薄味のものを使用。

【材料】(1人前)

ご飯…100g	水…100ml
サバの塩焼き…45g(1/2切れ)	味噌…小さじ2
キュウリ…20g	すりごま…大さじ1/2
絹豆腐…30g	大葉…1枚

【作り方】

- ① キュウリは薄い輪切り、大葉は刻み、サバは加熱してほぐしておく。
- ② 水に味噌、すりごまを加え味噌を溶かしながら混ぜる。
- ③ ②にサバ、キュウリ、豆腐を加え軽く混ぜ合わせる。
- ④ 器にご飯を盛り、③をかけ大葉を添えれば完成。

【栄養成分値】(1人分)

熱量 421kcal, タンパク質 15.8g, 脂質 20.0g,
炭水化物 44.6g, 食物繊維 2.5g, 食塩 1.1g

レシピ② サバサラダ
～レモンドレッシング～

カット野菜でもOK



【材料】(1人前)

サバの塩焼き…1/2切れ(45g)	レモン果汁…大さじ1
レタス…1枚(30g)	オリーブオイル…小さじ1
オクラ…2本(20g)	黒こしょう…少々
トマト…1/4個(40g)	

【作り方】

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎり、オクラは茹でて輪切りに、トマトはくし切りにする。サバは加熱してほぐしておく。
- ② レモン果汁、オリーブオイル、黒コショウを混ぜる。
- ③ 器に野菜、サバを盛り、②のドレッシングをかければ完成。(市販のドレッシングにしてもOK)

【栄養成分値】(1人分)

熱量 210kcal, タンパク質 9.5g, 脂質 17.7g,
炭水化物 5.1g, 食物繊維 1.6g, 食塩 0.4g

<ポイント> 火を使わずにできるレシピ♪

サバの塩焼きを使った2品はどちらも火を使わず、暑い夏の食欲のない日にもおすすめのレシピです。今回使用したサバの塩焼きは薄味のものを使用していますが、実際に作る時は商品の食塩量を確認して調味料も加減してください。さらにご飯を玄米に変えたり、サラダに海藻を加えたりすると食物繊維アップにつながるのぜひ今回のレシピをさらにアレンジしてみてください。