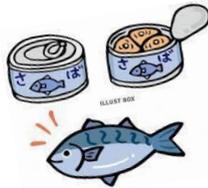


混ぜるだけ！サバ缶を使って簡単1品♪

☆サバ缶のマヨネーズ和え



材料

サバ缶(水煮) 1缶
マヨネーズ 適量

包丁・火を
使わない！

作り方

1. サバ水煮缶を開け、水気を切ります
2. サバの身をフォークの背などでほぐして、マヨネーズをお好みの量入れて、混ぜ合わせて出来上がりです♪

レシピ展開 OPEN!!

- 和風アレンジ→青しそ・ごま・青ねぎ・刻みたくあん・わさび・ゆずこしょう・海苔、梅干し等、
- 洋風アレンジ→チーズ・カレー粉・コーン・ブラックペッパー等



ごはんのにのせたり、混ぜ合わせたり。洋風アレンジするとパンにも合います♪
ご自宅にあるお好みの食材を使って自分好みのお味にアレンジしてください。
(※塩分の摂り過ぎにならないように気をつけてくださいね)

お魚の缶詰は、骨までやわらかく丸ごと食べられるのでカルシウムもたっぷり。
体調のすぐれない時には体力回復のお手伝いもしてくれる、たんぱく質やビタミン
もしっかり摂れますよ！！
育ちざかりの子ども達にもおすすめです♪

