

サバ缶で簡単♪南蛮漬け風

材料（2人分）

サバ水煮缶 …180g（1缶）
玉ねぎ …100g（1/2玉）
人参 …40g（1/4本）
パプリカ …40g（1/4個）

A { サバ缶の汁 …60g（1缶の全量）
酢 …大さじ1と1/2
醤油 …大さじ1/2
砂糖 …小さじ2



1人分

エネルギー
225kcal

塩分
1.3g

レンジでチンして和えるだけ！
魚の油が簡単に摂れます♪

作り方

- ①玉ねぎ、パプリカは薄切り、人参は干切りにする。
- ②①で切った野菜を耐熱容器に入れ、電子レンジで600w、1分加熱する。
- ③ボウルにサバ缶の汁を取り出し、調味料Aを加えて混ぜる。
- ④③のボウルへ箸でほぐしたサバの身と②を加え、和える。
- ⑤冷蔵庫に入れ20～30分程度浸す。