

サバ缶のコールスローサラダ



ポイント

- ・コンビニにもある食材なので手軽に購入できます。
- ・包丁を使わないので、簡単に作れます。

材料（1人前）

サバ水煮缶（汁、骨を除いたもの）	60g
カット野菜（コールスローミックス）	60g
マヨネーズ	大さじ1（12g）
酢	小さじ2（10g）
塩	少々（0.1g）
こしょう	少々

A

栄養価

エネルギー	178 kcal
カリウム	233 mg
リン	97 mg
たんぱく質	9.3 g
食塩相当量	0.7 g
水分	93.1 g

作り方

- ①Aを合わせる。
- ②①にサバ缶、カット野菜を入れる。
- ③サバ缶をほぐしながら混ぜ合わせる。
- ④少し置いてなじませたら、器に盛る。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版（七訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。