

レシピ名：サバの丸ごとサラダ

材料（1人分）

材料名	分量（単位）	材料名	分量（単位）
きゅうり	1/4本（30g）	塩	ひとつまみ
キャベツ	75g	砂糖 ★	ひとつまみ
青じそ	3枚	おいしい酢 ★	大さじ1/2
ミニトマト	3個	オリーブオイル ★	大さじ1/2
サバ缶（水煮）	80g（汁入り）	かつお節 ★	2g

作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①きゅうりは5mmの輪切り、キャベツと青じそは千切りにする。
- ②ボウルにサバ缶を汁ごと入れて、軽くほぐし①と★を全て入れて、混ぜる。
- ③器に②を盛り付け、ミニトマトを飾ったら出来上がり。

調理のポイント・コツ

- ・野菜は食べやすい大きさにOK
- ・サバ缶は汁ごと使います。

レシピの生い立ち・コンセプト

国語の教科書にのっている「りっちゃんサラダ」を参考にしました。

料理イメージ

