

さばのオニオン粒マスタード和え



【材料】 2人分

さば水煮缶	1缶(190g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
レモン汁	大さじ1
粒マスタード	小さじ1

【作り方】

- ①さば水煮缶は具と汁を分ける。
- ②玉ねぎは薄切りにして水にさらした後、①のさば水煮缶の汁に浸しておく。
- ③レモン汁に粒マスタードを入れ、よく混ぜる。
- ④③に①のさば水煮缶の具と水けをきった②を入れ、混ぜ合わせる。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	181kcal	16.9g	9.2g	255mg	1.0g

ひとくちメモ

- 水けをきって、パンにはさんで食べてもおいしいです！
- サラダのトッピングとしてもおいしく食べられます。
- 汁はドレッシングになります。

