

もっと

からだにイコト!

<血管健康>



マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

ピリ辛! 冷やし鯖マーボー

【材料 (2人分)】

- 豆腐(絹) 1丁
- きゅうり 1本
- 万能ねぎ 6g
- 【マルハニチロ】さば水煮 1缶
- A)おろししょうが 6g
- A)おろしにんにく 6g
- A)【桃屋】
辛そうで辛い少ない少し辛いラー油 小さじ1
- A)【ユウキ食品】四川豆板醤 小さじ1
- A)【ミツカン】穀物酢 小さじ1
- A)山椒 適量
- 【浜乙女】マイクロ焙煎 白すりごま 適量

【作り方】

- ① きゅうりは1cm角、万能ねぎは小口切りにする。
- ② 豆腐(絹)はキッチンペーパーにくるみ電子レンジ500Wで2分加熱して水気を切り、一口大にカットする。
- ③ ボウルに鯖缶、A)を加え混ぜ合わせる。
- ④ お皿に水切りをした豆腐をのせ、上から③、①、すりごまをかけて完成。

★ポイント

鯖缶に含まれるEPAで血液サラサラに!
万能ねぎ、山椒といった薬味を
効かせることでおいしく減塩できます!

おすすめ商品



【栄養価計算 (1人分)】

エネルギー	331kcal
たんぱく質	28.1g
食塩相当量	0.8g

