

食材量 (2人分)

じゃがいも	中 3 個
ツナ缶	1 個
細ねぎ	少々
マヨネーズ	大さじ 3



ポテトでチン 28

電子レンジだけでできる、
ちょっと可愛く、ボリュームのある一品

1人分



11.6g	24.6g	0.8g
-------	-------	------

たんぱく質	脂質	塩分
-------	----	----

■作り方■

- ① じゃがいもは皮をむき、縦長に2つに切り、両端はすわりがよいように切り落とし、耐熱性の皿に並べラップをかけ、電子レンジで3分(600W)加熱する。
- ② 油を切ったツナとマヨネーズを和えてじゃがいもの上にのせて、ラップをしないで電子レンジで3分間加熱する。
- ③ 小口切りにした細ねぎをちらす。

サバ缶のサラダ 29

サバ缶も生野菜と合わせて、おしゃれな一品に
食欲のない暑い夏にいかがでしょう



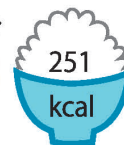
食材量 (2人分)

サバ缶(水煮)	小 1 缶
玉ねぎ	1/4 個 (50g)
きゅうり	1 本
ラディッシュ	3 ~ 4 個
かいわれ大根	少々
ごまドレッシング (または好みのドレッシング)	大さじ 2

■作り方■

- ① 玉ねぎは、ごく薄切りにし、水にさらしてふきんでしぼる。
- ② ラディッシュときゅうりは薄切りにする。
- ③ ボールに、水を切ったサバ缶と①、②を合わせ、ごまドレッシングで和える。
- ④ ③を器に盛り、仕上げにかいわれ大根を添える。

1人分



19.8g	16.0g	1.2g
-------	-------	------

たんぱく質	脂質	塩分
-------	----	----