



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## キャベツをたくさん食べよう! さば缶と春キャベツのサラダ



春キャベツの  
歯応えと  
部位ごとの  
味の違いが  
おいしい



一人あたりのエネルギー <b>216kcal</b>	食塩相当量 <b>2.5g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

- 春キャベツ ..... 1/4個
- 塩 ..... 小さじ1/3
- さば水煮缶 ..... 1缶
- 酢 ..... 大さじ1
- A レモン汁 ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 大さじ1/2
- 粗びき黒こしょう ..... 小さじ1

### ■作り方

- ① 春キャベツの葉は太めの千切り、茎は細めの千切りにする
- ② ①をボウルに入れ、塩をふりかけ軽くもみ10分程度おく
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れて10秒ほどさっと茹でたらザルに上げ水にさらして冷ます
- ④ ボウルにさば水煮缶を汁ごと入れAを加え、さばを崩すようにして混ぜ合わせる
- ⑤ ④の水分をよく絞り、④に加えてよく混ぜ、粗びき黒こしょうをふる

cooking memo