



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.



## 加熱いらずでサッと作れるお惣菜 切干大根とさば缶のマヨサラダ



一人あたりのエネルギー <b>246kcal</b>	食塩相当量 <b>1.7g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

切干大根 ..... 30g  
梅干し ..... 1個  
さばの水煮缶 ..... 1缶  
レモン汁 ..... 大さじ1  
マヨネーズ ..... 大さじ1  
こしょう ..... 少々  
大葉 ..... 5枚

### ■作り方

- ① 切干大根は流水で軽く洗い絞る
- ② 梅干しは種を除いてたたいておく
- ③ ボウルに①とさばの水煮缶の汁、レモン汁を入れて、時々混ぜながら10分程度置く
- ④ ③に残りのさばの水煮缶と②、マヨネーズ、こしょうを入れて混ぜる
- ⑤ 器に盛り、千切りにした大葉を散らす

cooking memo