

焼きサバのサラダ

カリッと焼いたサバと香り野菜をサラダ仕立てにしました。

■材料（2人分）

塩サバ 2分の1尾分

クレソン 2分の1束

サニーレタス 2枚

ミニトマト 6個

ミョウガ 1本

黒オリーブ 10g

レモン 4分の1個

《ドレッシング》

塩・こしょう 少々

レモン汁 大さじ2

オリーブオイル 大さじ2



■作り方

①塩サバは2cm幅にそぎ切りにし、魚焼きグリルでこんがり焼く。

②クレソンは軸の太いところを落とし、葉を摘み、軸は3cmに切る。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、クレソンと一緒に水に放ち、その後水を切る。ミニトマトはへたを取り、2つに切る。黒オリーブは薄くスライスする。レモンは薄切りする。ミョウガは縦半分に切り、薄くスライスする。

③《ドレッシング》の材料をかき混ぜ、乳化させる。

④サバ、②を合わせ、ドレッシングであえ、器に盛り付ける。

【エネルギー250kcal、タンパク質9g、塩分 1.2g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純)