

## 新玉ねぎと鯖缶の温サラダ

鯖缶の味付けだけで塩や醤油を使用しないので、手軽においしく減塩できます。

### <主な材料・4人分>

新玉ねぎ	1個
サバ水煮缶詰	1缶（内容量150g程度）
ミニトマト	8個
にんにく	1片
酒	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1/2
黒こしょう	適宜
細ねぎ	適宜



### <作り方>

- ① 新玉ねぎは根元を残してくし形に切る。にんにくは薄切りにする。耐熱皿に並べ、ラップをかぶせて電子レンジで3分加熱する。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、こんがりとし色づいたら取り出す。
- ③ ①をフライパンに入れ、中火で焼き目をつける。焼き目がついてきたら、サバ缶の煮汁をいれ、玉ねぎに煮汁を吸わせる。煮汁の水分が半分程度なくなったら皿に盛り付ける。
- ④ 同じフライパンにサバの身、ミニトマト、酒を入れて火にかけ、玉ねぎを盛った皿に盛り付ける。
- ⑤ 取り出しておいたにんにくと刻んだ細ねぎをちらし、黒こしょうをふる。

エネルギー 136 kcal 蛋白質 8.8 塩分 0.5g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)