



切って和える
だけのレシピ



★さば缶マリネ

【材料: 4人分】

さば水煮缶	1缶
玉ねぎ (1個200g)	1/2個
トマト (1個200g)	1個
A レモン汁	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1/2
A 味の素	5ふり
A オリーブオイル	小さじ2
カロリー	131kcal
塩分	0.7g

缶詰利用で手軽にたんぱく質と野菜と一緒に摂れる！



【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにし、10分程水にさらす。トマトは一口大に切る。
- ②ボウルにAの調味料と、さば水煮缶の汁を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③②に水気を切った玉ねぎ、トマトを加え混ぜ合わせたら、食べやすい大きさに切ったさばの水煮を加え、ざっくりと混ぜ合わせる。※お好みでパセリを振って♪

★切り干し大根のサラダ

缶詰め×乾物を使って、
手軽に栄養バランスが補える1品

【材料：4人分】

切り干し大根	20g
きゅうり	1本
ツナ水煮缶(ノンオイル)	1缶
塩昆布	5g
ごま油	小さじ2

カロリー 49kcal 塩分0.5g

ツナ水煮缶 1缶70g



【作り方】

- ①切り干し大根はハサミ等で2cm長さに切り、洗って10分程水に浸け、軽く水気をしぼり、ポリ袋に入れる。
- ②①にツナ水煮缶を汁ごと加え、汁気をなじませる。
- ③きゅうりは千切りにし、塩昆布、ごま油と一緒にビニール袋に加え、空気を抜くように口を絞る、15分程置く。

★豆腐とアボカドのサラダ

【材料：4人分】

木綿豆腐	1/2丁(150g)
アボカド	1個(170g)
焼きのり	1枚
Aめんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
A わさび	小さじ1/2
カロリー	90kcal
塩分	0.5g

【作り方】

- ①木綿豆腐は重石をしてしっかりと水切りし、2cm角に切る。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ③アボカドはタテ半分にくるりと切り込みを入れ、スプーンで種を取り、皮をむいて2cm角に切り、②に加え絡める。
- ④食べる前に、豆腐と一口大にちぎった焼きのりを加え軽く混ぜ合わせる。

アボカドは実は果物！
食べる美容液と言われるほど
栄養たっぷり♪



★さきいかときゅうりの七味マヨネーズ和え

さきいかを野菜と一緒に食べてヘルシーなおつまみに！

【材料：4人分】

きゅうり	2本
さきいか	30g
味の素	5ふり
マヨネーズ	大さじ3
七味唐辛子	お好み
カロリー	91kcal
塩分	0.5g



【作り方】

- ①きゅうりは千切りにしてポリ袋に入れ、うま味調味料を振りかけ、揉む。
- ②さきいかは2cm程度に切って①に加え10分程置き、食べる前にマヨネーズ、七味唐辛子を加え、全体を混ぜ合わせる。(さきいかが太い場合は裂いてください。)

★なすときゅうりの浅漬け

【材料：4人分】

なす(1個80g)	2個
きゅうり(1本100g)	1本
うま味調味料	5ふり
しょうが(1かけ15g)	1かけ
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
酢	大さじ2
ごま油	小さじ2
カロリー	42kcal
塩分	0.6g

酢の酸味やしょうがごま油の風味で美味しく減塩！



【作り方】

- ①きゅうりはピーラー等で皮をしま目にむき、5mm幅のななめ切りにしてポリ袋に入れ、うま味調味料をふって揉み込む。
- ②しょうがは千切り、なすはタテ半分に切って5mm幅の半月切りにし、①に加える。
- ③①にめんつゆ、酢を加えてよく揉み、30分程冷蔵庫で冷やし、食べる前にごま油を加え、全体を和える。

★レタスとかにかまぼこのサラダ

マヨネーズに鶏がらスープの素をちょい足し！で、レタスがモリモリ食べられる♪

【材料：4人分】

レタス（1玉300g）	1/2個
かにかまぼこ	50g
いり白ごま	大さじ1/2
A鶏がらスープの素	小さじ1/3
Aマヨネーズ	大さじ2
カロリー	68kcal
塩分	0.5g



【作り方】

- ①レタスは一口大にちぎり、かにかまぼこは食べやすい大きさにさく。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①といり白ごまを加えよく和える。