



# お手軽魚料理



缶詰を使って一年中青魚の豊富な栄養を！

## サバ缶マリネ（2人分）



### 材料

- サバ水煮缶 1缶
- 玉ねぎ 1/4個（50g）
- ミニトマト 4個
- ごま油 大さじ1
- ポン酢 大さじ1
- おろし生姜チューブ入り 4センチ

### 作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。ミニトマトは食べやすい大きさに切る。
- ② ごま油・ポン酢・おろし生姜をまぜる。
- ③ 水気を切ったサバ缶・玉ねぎに②をかける。
- ④ 器に盛り、トマトを添える。

### 栄養成分

エネルギー	233Kcal
たんぱく質	14.2 g
食塩相当量	1.6 g

しばらく漬け込むと味がなじんでおいしくいただけます。