

## トマトとさば缶の簡単和え



調理時間： 5 分

材料： 2 人分

|             |           |
|-------------|-----------|
| カゴメ高リコピントマト | 3個        |
| さば水煮缶       | 1缶 (150g) |
| 【A】         |           |
| めんつゆ (2倍濃縮) | 大さじ1      |
| レモン汁        | 大さじ1      |
| ごま油         | 小さじ1      |
| 大葉          | 3枚        |

作り方

- ①トマトは6等分のくし切りに、大葉は千切りにする。
- ②ボウルに【A】を入れ混ぜ合わせる。  
さば水煮缶を汁を除いて加え、軽くほぐし混ぜる。
- ③器に盛り、①の大葉をトッピングする。

### ポイント

- ・暑くて何もしたくない日も、火を使わず、簡単！美味しくヘルシーに。
- ・防災用に準備している缶詰を使って、ローリングストックメニューとしてもお勧めです。

エネルギー： 177 kcal    食塩相当量： 1.2 g    野菜相当量： 103 g

\* 栄養計算は日本食品標準成分表八訂を基に算出しています。すべての数値は1人分もしくは1単位当たりとなります。  
©カゴメ株式会社 無断複写・無断転載を禁止します