

特別コラボ版

かんたん！減塩レシピ

サバとま温麺



調理時間
約 10 分

【1人分の栄養価】

エネルギー 457kcal
たんぱく質 25.0g
塩分 1.8g
野菜 73g

【材料（4人分）】

温麺	3 束	A	オリーブオイル	大さじ1・1/3
サバ缶（油を切る）	2 缶		レモン汁	大さじ4
トマト	2 個		めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ2
しそ	2 枚		おろしにんにく	小さじ1
			塩コショウ（粗挽きタイプ）	少々
			タバスコ	お好みで

白石温麺応援団×白石市減塩プロジェクトがコラボした特別版です

【作り方】

- ①トマトは角切り、しそは千切りにする。
- ②ボウルに軽くほぐしたサバ缶と①、A を加えてよく混ぜる。
- ③温麺は表示通りに茹でてザルにあげ、流水で洗い、水気をよく切る。
- ④器に温麺を盛り、②をかける。塩こしょう少々を振り、しそを添える。お好みでタバスコをかける。

【レシピのポイント】

トマトの酸味で暑い日でもさっぱり食べられます♪
鯖には良質なたんぱく質、鉄分、EPA・DHA やビタミンD など、様々な栄養素が豊富に含まれています。