

御所属：中原区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト中原）

御氏名：すみれ会の皆様

献立名（ 鮭缶のホットサラダ ）



材料（2人分）		作り方
・ 鮭缶	90g	①キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
・ キャベツ	110g	②フライパンにキャベツ・玉ねぎを全体に広げ、コーン・鮭缶を汁ごとのせる。
・ 玉ねぎ	50g	③酒を回しかけて蓋をし蒸し焼きにする
・ コーン缶	60g	④野菜がしんなりしたら、火を止める。
・ マヨネーズ	15g	⑤器に盛り、レモン汁を混ぜ合わせたマヨネーズをかけて、いただく。
・ レモン汁または酢	5g	ポイント
・ 酒	適量	鮭缶のうま味にレモン汁や酢のさわやかさが加わり、食欲をそそります！

栄養成分（1人あたり）	
エネルギー	165kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	9.3g
炭水化物	11.5g
食塩相当量	0.6g