

◇水菜とサバ缶の白和え◇

材 料	分 量 (2 人分)	
水菜	1/3 束	
サバの水煮缶	1/4 缶	
木綿豆腐	150 g (1/2 丁)	
白練りごま	大さじ 1/2	
砂糖	大さじ 1/2	
薄口しょうゆ	大さじ 1/2	

① 水菜は洗って水気をふき、3～4cm幅に切る
 ② 木綿豆腐は耐熱皿にのせ、レンジで約1分加熱し、キッチンペーパーに包んで水気をしぼる。
 ③ ボウルに汁気をきったさば水煮缶と豆腐と調味料全てを入れ、泡だて器で滑らかに混ぜ、水菜を加えて軽く混ぜ合わせる。

【栄養価】 エネルギー：145kcal、たんぱく質 12.1 g、脂質 9.1 g、食塩相当量 0.9 g
 ※フレイル予防、メタボ予防の簡単メニュー。
 大豆に含まれるサポニン、血中の悪玉コレステロールを減らす働きがあります。