

かんたんごはん

料理研究家・栄養士 浜田陽子 さん
「体のごちそうサラダ」

●トマトとさば缶のおかずサラダ

【材 料】(2人分)

● トマト	: 1個	ドレッシング	
● 枝豆(冷凍)	: 30g	● ごま油	: 大さじ1と1/2
※解凍してさやから取り出す		● 酢	: 大さじ1と1/2
● 青じそ	: 5枚	● 薄口しょうゆ	: 小さじ1
		ソース	
● さばの水煮(缶詰)	: 1缶(160g)	● 白みそ	: 15g
		● マヨネーズ	: 10g

【つくり方】

① トマトは、12等分のくし形に切る。

point トマトは、リコピンが豊富で抗酸化作用に優れている。

② 枝豆は冷凍の塩ゆでを解凍し、さやから出す。

青じそは、千切りにする。

③ ドレッシングを作る。

ボウルに、ごま油、酢、薄口しょうゆを入れ、よく混ぜる。

④ さば用のソースを作る。

別のボウルに、白みそとマヨネーズを入れてよく練り合わせる。

point みそは、白みそだとマイルドに仕上がるので、オススメ。

⑤ 平皿に、①のトマトを放射状に並べ、

中央に汁けを切ったさばの缶詰を盛り付ける。

point さばは良質なたんぱく質が豊富で、

抗酸化作用があるトマトと相性がいい。

⑥ ③のドレッシングを、全体にかけてから、

④のソースを、さばの上にかける。

⑦ ②の枝豆をちらし、さばの上に②の青じそを飾ったら、できあがり。