

～ネバネバレシピ～  
サバネバ和え♪



2人分

作り方

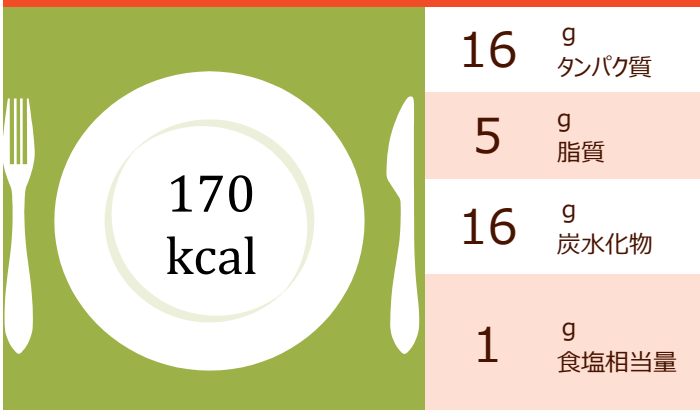
味付けサバ缶 1缶  
(はごろもフーズ)  
長芋 100g  
オクラ 4本程度  
みょうが 1/2本

今回はフライパンをしません！！

超時短レシピです！

- 1.サバ缶を開けボウルに出しておく
- 2.長芋の皮を剥き、短冊切りにする
- 3.オクラを茹でて冷水にさらし、ヘタを取り斜めに切っておく
- 4.1のボウルに切った長芋とオクラを入れて和える
- 5.皿に盛り、千切りしたみょうがを飾れば完成

栄養成分表 (1人分の含有量)



今回のテーマはネバネバです！ネバネバの成分には胃腸を守ったり、消化を助ける働きがあります♪夏は冷たい物を食べる事が多いので胃腸への負担が大きく消化機能が衰えがちです。そんな時こそネバネバレシピの出番となります！！今回は最近テレビでも良く取り上げられているサバ缶を使ってみました！サバには中性脂肪や悪玉コレステロールを下げてくれる働きをもつオメガ脂肪酸が豊富に含まれています！良質なタンパク質も豊富なので免疫力が低下しやすい夏でもサバ缶一つでほら簡単！今回はフライパンを使わずに和えだけの超簡単レシピなので料理が苦手な方でも大丈夫！一人暮らしの男性にも是非作って欲しい一品です！サバネバで猛暑の夏を乗り切りましょう♪