

さんまとトマトのサラダ丼



(ご飯100gの場合)

エネルギー400kcal、塩分0.7g

【材料:1人分】

ご飯 …100～150g

さんまの塩焼き缶…1缶(約80g)

トマト …1/2個

青じそ …2～3枚

ごま …少々

わさびや生姜など…お好みで

レトルトのさばの
塩焼きでもOK!

【作り方】

①トマトを一口大に切る。

青じそは手でちぎる。

②ボウルにさんまの塩焼き缶を汁ごと
入れ、スプーンで一口大にほぐしながら

①も加えて混ぜ合わせる。

③丼にご飯を盛り、②をのせ、ごまを
ふりかける。

※好みでわさびや生姜を添える。