

鯖とキャベツのサラダ



作りかた

- さばは缶汁を切っておく。
- 大きくて深めの耐熱ボウルにキャベツ、アスパラガス、パプリカを入れ、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き 259 鯖とキャベツのサラダで加熱する。
- 加熱後、水けを切り、①のさばとAを加えて混ぜ合わせ、食べる直前にしょうゆをかける。

加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約3分	テーブルプレート	240kcal	0.9g
1回に作れる分量			
1~2人分			

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
さば水煮缶	75g	145g
キャベツ(ひとくち大に切る)	50g	100g
アスパラガス(3cm長さに切る)	50g	100g
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)	1/4個	1/2個
A オリーブ油	大さじ1/4	大さじ1/2
A 醋	大さじ1/2	大さじ1
A 白すりごま	大さじ1	大さじ2
A 砂糖	小さじ1/4	小さじ1/2
キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1

鯖とキャベツのサラダのコツ

野菜の形状や配合は

作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。

やわらかくしたいときは

仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ