オート 183 鯖とキャベツのサラダ

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約3分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
240kcal	0.9g

※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。

このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

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 酢	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

作りかた

1. さばは缶汁を切っておく。
2. 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。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 183 鯖とキャベツのサラダ で加熱する。
4. 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。

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