



## 🍴 しめサバと大根のめた

おすすめの味わい: 辛口



大根とねぎの組み合わせがサバの甘みを引き立てます。やさしい味わいで胃にもやさしい。

調理時間: 15分

カロリー: 211Kcal (1人分)

塩分: 3.3g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

### ■材料(2人分)

しめサバ ※市販(サバ1/4身分)、大根(4cm)、  
塩(少々)、細ねぎ(1束)

▲味噌(大さじ1)、酢(小さじ2)、砂糖(大さじ1/2)、  
塩・醤油(少々)、練り辛子(小さじ1/2)

### 作り方

- 1 しめサバは1cm幅に切る。
- 2 大根は4cm幅のせん切りにし、塩を少々ふり、水分が出てきたら軽く絞っておく。
- 3 細ねぎはサッと茹で、4cm幅に切る。
- 4 ▲をボールに混ぜ合わせ、①・②・③を入れ和える。