



コンビニ総菜 × 地場産物

今回は魚を使ったレシピの紹介です。サバは青魚の仲間で、DHAやEPAなど血液をサラサラにしてくれる脂を含んでいます。魚をたくさん食べると、頭もよくなるかも！？簡単レシピなので、ぜひお試しあれ！



トマトとサバのマリネ



《材料》(1人分)

- ・サバの塩焼き 1切
- ・ミニトマト 6個
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・レモン果汁 小さじ1
- ・塩こしょう 少々

《作り方》

- ① サバの塩焼きを温めず、そのまま粗くほぐしてボウルに入れる。
- ② 水で洗ったミニトマトを1/4のくし形に切る。(小さめなら1/2に切る)
- ③ ①に②を加え、オリーブオイルとレモン果汁を加えて和える。
- ④ 塩こしょうで味を調べ、完成!



フラスワンポイント!

給食でいつも飲んでいる牛乳。おうちでも飲んでいませんか？牛乳に多く含まれるカルシウムは成長期に欠かせません。一口チーズを細かく切って混ぜれば、おいしくカルシウムも摂れるのでおすすめです!



- * 作り置きができる!そのまま、お弁当のおかずにしてもOK!
- * 茹でたパスタと和えたら、トマトパスタの完成!パンにのせてもおいしいですよ。
- * オリーブオイルの代わりに、ごま油を使うと和風の味付けになります。
- * レモン果汁の代わりに酢を使うと、マイルドな酸味になります。酸味のある食べ物には、疲労を回復したり、おなかの調子を整えたりする効果もあります。