



オリーブオイルさばの サラダそうめん



カラフルな野菜とさば缶で、さっぱりコクうま!



●材料 (1人分)

セブンプレミアム オリーブオイルさば	1缶	3倍濃縮つゆ	30ml(水 150mlで希釈)
セブンプレミアム 彩り大根ミックス	1袋(125g)	トマト (Mサイズ)	1/2個 (80g)
そうめん	1束(90g)	レモン(くし切り)	適量

●作り方

- ① そうめんを表示通りにゆで、流水で洗って水気をきる。
- ② トマトは角切りにする。
- ③ ボウルにさば(汁ごと)、水(150ml)で希釈したつゆを入れる。さばの身2個はそのままにし、残りは軽くほぐす。
- ④ 器に彩り大根ミックス、そうめん、さば、トマトを盛る。ボウルに残ったつゆをかけて、レモンを添える。

●アドバイス

- ・一皿で野菜も、お魚もしっかり摂れます。食欲がないときにもおすすめです。
- ・そうめんの代わりに別の麺でも。すでにゆでてある麺だとさらに手軽に作れます。



STEP 1

ゆでたそうめんを洗い、水気をきる。



STEP 2

トマトを細かく切る。



STEP 3

さば缶とつゆを入れて、まぜる。