



香川県産野菜イメージキャラクター
「ベジさん」

ベジさんのおすすめ

旬の香川県産野菜を食べるベジ!!



～さめきのめざめ～夏のおいしい食べ方

「さめきのめざめ」のサバ缶あえ

2人分 調理時間 約8分

- | | |
|----------|-----------|
| ・さめきのめざめ | 1束(約100g) |
| ・サバ水煮缶 | 1缶(約200g) |
| ・クリームチーズ | 30g |
| ・ポン酢 | 大さじ1と1/2 |

材 料

作 り 方

- ① さめきのめざめの皮を剥き、4等分になるように斜め切りにする。皮はざく切りにする。
- ② 耐熱ボウルにさめきのめざめ・缶汁を切ったサバをほぐして加え、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ③ 温かいうちにクリームチーズをちぎりながら加え、ポン酢で味付けする。



1人284kcal
アスパラギン酸を豊富
に含み疲労回復効果
があります。



旬のイチオシ!
レシビ集

レシビ制作:野菜ソムリエプロ 池田奈央先生

