

【最優秀賞】

受賞者：脇本衣香さん

レシピ名：さばとセロリのさっぱり和え

おやつ簡単な説明（受賞者コメント）

簡単でからだにやさしいおつまみです！健康に良いセロリを酢でさっぱりと和えました。さばを入れることでボリュームも出て、美味しいです。

材料（4人分）

きゅうり：1本
セロリ：70g
鯖の水煮：60g
ごま：少々
塩(きゅうりを水にさらす用)：小さじ1
酢：大さじ4
砂糖：小さじ1
塩：少々

作り方

1. きゅうりを薄切りにする。
2. 水 400ml に塩小さじ1を入れ、きゅうりをさらす。
3. セロリのすじをとり、薄切りにする。
4. フライパンで、ごまを炒る。※ごまを炒ったら、取り出しておきます。
5. さばの水煮をフライパンに入れ、中火で炒め、水分をしっかりとばす。
※あまりさばの身を崩さない方が、盛り付けた時にボリュームがでます。
6. 酢、砂糖、塩を合わせる。
7. きゅうりの水をきり、セロリと6を合わせる。
8. 7の上にさばを盛り付け、ごまをかけて、出来上がり。

栄養成分（1人分あたり）

エネルギー：43kcal、たんぱく質：3.5 g、脂質：1.8 g、炭水化物：2.6 g、
カルシウム：56mg、鉄：0.4g、食物繊維総量：0.6g、食塩相当量：0.3 g