



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 74

第2次 とよあけ健康21計画

## サバ缶とキャベツのサラダ

野菜1人  
90g



### ★材料(2人分)★

- ・サバ水煮缶 2缶
- ・キャベツ 2枚(100g)
- ・コーン 適量
- ・マヨネーズ 大さじ2

### ★作り方★

- ①キャベツを千切りにする
- ②千切りにしたキャベツをマヨネーズであえる
- ③②にサバ水煮缶の身をほぐして身のみ入れる
- ④③にコーンを入れて混ぜ合わせる

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高等学校 セナさん】