



## 安来地区栄養士会の

# さっぱりサバ缶サラダ



### 材料 (4人分)

- ・サバ缶 [水煮] 200 g
- ・ダイコン 160 g
- ・ニンジン 20 g
- ・レタス 20 g
- ・レモン汁 小さじ4
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・ポン酢 小さじ2
- ・塩、コショウ (お好みで)

※ 1人分あたり

153 kcal

塩分 0.6g

### 【作り方】

- ① サバ缶をあくはくぐす。
- ② ダイコン、ニンジンはせん切りにする。
- ③ レモン汁、オリーブオイル、ポン酢を混ぜてドレッシングを作る。
- ④ レタス以外の材料を混ぜ、ドレッシングで和える。
- ⑤ 器にレタスを敷き、④をのせる。

### 【ポイント】

- ・ダイコンの代わりに、タマネギを使っても美味しいです。
- ・サバの量を増やせば主菜にもなります。

## ちょっこし レシピ



▲レシピ考案：安来地区栄養士会の皆さん。

◀サバ缶と手軽な食材で、簡単に作れる一品です。

## 編集後記

▼介護を学ぶ・介護に関わり働く皆さん、座談会へのご協力、ありがとうございます。皆さんのご意見をいただきました。皆さんの介護に対する熱い思いを感じました。今より10分身体を動かし、「健康寿命」を意識した暮らしをしたいと思えます(た)

▼先日、市公式SNS用に「白鳥ロード」の朝焼けを撮影しました。厳しい寒さでしたが、移りゆく空模様と、朝焼けに照らされる白鳥たちは幻想的でした。ぜひ、インスタなどでチェックしてみてください！(山)

### 安来市の人口と世帯数

R 8. 2. 28現在

#### 人口合計

34,358人

(男:16,580人 女:17,778人)

#### 世帯数

14,216世帯

## 公式 SNS で市の「今」をお届け

市では、生活に役立つ情報や市の魅力などを、公式 SNS で発信しています。用途に合わせて登録いただき、安来市の「今」をチェックしてください。

**情報** 市政・防災情報をいち早くお届け (LINE / X / Facebook)

**写真** 市内の風景や季節の写真を紹介 (Instagram)

右下2次元コード(リンク集)から、各公式 SNS へアクセスできます。



▼ SNS 一覧



問 秘書広報課 TEL 23-3010



- 広報紙にあなたの写真が載りましたら、差し上げますのでご連絡ください。
- 自治会宛の発送等については、地域振興課 (☎ 23-3067) までご連絡ください。