

食材2つだけ!

さば缶

×

くるみ



調理時間

10分<sup>※</sup>

10分で完成!洋風おしゃれおつまみ

## さば缶リエット

材料 (作りやすい分量)

さば缶詰(水煮)・・・1缶(190g)

くるみ(ロースト)・・・20g

プレーンヨーグルト・・・50g

○マヨネーズ・・・大さじ1

○塩・・・小さじ1/6

○こしょう・・・少々

ドライパセリ・・・少々

### 1 下準備をする

ザルにペーパータオルを敷き、プレーンヨーグルトを入れる。冷蔵庫に入れて半量になるまで水切りする(2時間程度)。

### 2 混ぜる

汁けを切ったさば缶、手で割ったくるみ、1、○をボウルに入れて混ぜる。

### 3 仕上げ

2を器に入れ、ドライパセリをふる。

※ ヨーグルトの水切り時間を含まない



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索