

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子



サバのトマト煮

1人分 ●241kcal
●塩分1.6g

サバ缶(サバの水煮)



青背の魚であるサバは、不飽和脂肪酸のDHA・EPAの含有量が豊富。これらは血中の中性脂肪やコレステロール値を調節する働きがあり、血栓や動脈硬化の予防に役立ちます。缶詰を使うので手やまな板の汚れや臭いも気にならないため、魚料理が苦手な人にもおすすめです。

* * *



材料



Point1 サバ缶以外の材料を先に加熱することで、野菜が柔らかくなってトマトと馴染み、サバを加熱しすぎのを防ぎます。



Point2 サバの水煮を汁ごと使います。汁と油には旨味と栄養が溶けているので、捨てずに加えましょう。

缶詰を使うので魚の面倒な下処理が不要。
火や油を使わずに電子レンジでチンするだけの、
お手軽・時短調理向きのレシピです。

材料(2人分)

サバ水煮缶…………… 1缶(200g)
玉ねぎ…………… 1/4個
セロリ…………… 1/4本
ズッキーニ…………… 1/2本
赤パプリカ…………… 1/2個
にんにく…………… 1かけ
カットトマト水煮缶…………… 200g
塩、こしょう…………… 各適量
イタリアンパセリ…………… 適量

*電子レンジの機種によって分量や加熱時間を調整してください。

作り方

- 1 玉ねぎとセロリはみじん切り、ズッキーニは1cm幅小口切り、パプリカは乱切り、にんにくは包丁の腹で潰す。
- 2 深さのある耐熱容器に1を入れて上からトマト水煮を加えてラップをして、電子レンジ(600w)で約5分加熱する **Point1**。
- 3 いったん取り出して、ズッキーニとパプリカ以外をスプーンで潰しながら全体を混ぜ、サバの水煮を汁ごと加える **Point2**。
- 4 ラップをしてさらに電子レンジ(600w)で約3分加熱し、塩、こしょうで味を整えて軽く混ぜ合わせ、器に盛り付ける。あればイタリアンパセリをのせる。