

◇サバのトマト煮◇

材 料	分 量 (2人分)	
サバ	160g	
玉ねぎ	小 1/2 個(80g)	
トマト水煮缶	100g	
ブロッコリー	1/4 個(60g)	
にんにく	1/2 かけ	
油	小さじ 1(4g)	
水	適量	
コンソメ顆粒	小さじ 1/4 (1g)	
塩	小さじ 1/4(1.6g)	
こしょう	少々	
<p>① 玉ねぎは1cm角くらいに切る。にんにくはみじん切りにする。</p> <p>② トマトの水煮は粗く切る。</p> <p>③ ブロッコリーは小房に切り分けゆでておく。</p> <p>④ サバは小骨をとり、6つに切る。</p> <p>⑤ フライパンに油を熱し、にんにくのみじん切り、玉ねぎを炒める。</p> <p>⑥ トマトの水煮、ひたひたの水、コンソメの素を⑤のフライパンに入れ、煮立ったら弱火にして2~3分煮込む。</p> <p>⑦ サバを加えて、煮くずれないように中火で火を通し、塩とこしょうで味をととのえたら、ブロッコリーを加えて軽く煮込み火を止める。</p>		
<p>【栄養価】エネルギー：220kcal、たんぱく質 18.9g、脂質 15.8g、食塩相当量 1.3g ※サバを使った洋風レシピ。サバには DHA、EPA が多く含まれ、これらは血液のめぐりをスムーズにするため動脈硬化予防に効果が期待できます。また、DHA は記憶力や学習能力を向上させる栄養素で、脳の認知機能を改善するといわれています。</p>		