



管理栄養士のワンポイントクッキング♪



みなさん、こんにちは！ 管理栄養士の園田と申します。

今日は、ご自宅でも作れる抗酸化作用のあるリビソを含むトマト缶と血中の中性脂肪を下げる作用のある不飽和脂肪酸(DHA&EPA)を多く含む青魚を使ったレシピをご紹介します。

* 抗酸化作用 & DHA&EPA 豊富

さばのトマトソースかけ*

材料(2人分)

- さば…60g×2切
- 酒…2g(小さじ1/3)
- こしょう…少々
- 薄力粉…10g(小さじ3強)
- 油…2g(小さじ1/2)
- 有塩バター…2g(小さじ1/2)
- ★有塩バター…4g(小さじ1)
- ★トマト缶…100g
- ★マッシュルーム…30g
- ★卸しにんにく…2g
- ★ソウルフレーク…1g
- ★塩…0.6g
- ★こしょう…少々



栄養成分(1人分)

- エネルギー…192kcal
- たんぱく質…14.4g
- 脂質…12.9g
- 炭水化物…9.8g
- 食塩相当量…0.7g

作り方

- ① さばに酒・こしょうで下味をつけ、薄力粉をまんべんなくまぶす。
- ② ①を油と有塩バターをひいたフライパンで焼く。
- ③ 別の鍋に★の材料を加えて混ぜ、火にかけて煮込む。
- ④ 焼いた②に③のソースをかける。

ワンポイントアドバイス♪

- ・トマトの酸味を飛ばすため、じっくり煮込むのがポイント！
 - ・青魚は、あじやかんぱち等に種類を変えても美味しいです！
- ぜひ作ってみてくださいね！



文責：栄養管理室 園田真理子

