

9月ver.

血管年齢対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

さばのトマト煮

材料

【2人分】

- さばみそ煮缶(減塩タイプ) …1缶(190g)
- トマト …1個(200g)
- 玉ねぎ …1/2個(100g)
- 芽キャベツ …4個(60g)
- オリーブ油 …大さじ1/2
- トマトジュース …50ml
- 顆粒コンソメ …小さじ1
- 中濃ソース …小さじ1



1人分291kcal / 塩分1.5g



つくり方

- ①玉ねぎは薄切り、トマトは一口大に切る。
- ②芽キャベツは半分に切り、電子レンジ(500W)で2分温める。
- ③フライパンでオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒める。
- ④玉ねぎの色が透明になったら、さばの味噌煮缶を汁ごと入れ、トマト、芽キャベツ、トマトジュースを加えて一煮立ちさせる。
- ⑤中濃ソース、顆粒コンソメで味を調える。



トマトに含まれるリコピン、芽キャベツに含まれるビタミンCやβカロテンには抗酸化作用があります。さば缶にはDHA、EPAが豊富に含まれています。