

5月ver.

＼目に良い食材を使用／
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

さば缶とほうれん草のアーモンド和え

材料【2人分】

さば水煮缶	…1/2缶	A	しょうゆ	…小さじ1
ほうれん草	…1/2束		砂糖	…小さじ1/2
アーモンド	…10粒			



1人分126kcal／塩分0.8g



つくり方

- ①アーモンドは包丁で細かく刻む。さば水煮缶は汁気を切る。
- ②ほうれん草は熱湯で1分程茹で、冷水に取る。水気を絞って、3cm長さに切る。
- ③ボウルに①、②、Aを入れ和える。



ほうれん草に含まれるルテインはブルーライトから目を保護する作用が期待されます。
またアーモンドには、目のトラブルに繋がしやすい血行不良の改善に効果的な栄養素
であるビタミンEが豊富に含まれます。作りやすい分量で作って常備菜にしても◎