

脂質が気になる方へ

さば缶のトマト煮

管理栄養士のレシピ No.90

青魚に含まれるEPAやDHAは、血液中の中性脂肪を減らし、善玉コレステロール（HDL）を増やす作用があります。さば缶やトマト缶を使用することで簡単に作ることができます。



1人分 エネルギー 192kcal 塩分1.4g 調理時間 15分

材料（2人分）

さば水煮缶（汁含む）	150g
トマト缶（角切りタイプ）	200g（1/2缶）
A カレー粉	大さじ1/2
A にんにく（みじん切り）	小さじ1
A しょうが（みじん切り）	小さじ1
B 砂糖	小さじ1
B ケチャップ	小さじ2
B ウスターソース	小さじ2

作り方

- ① フッ素樹脂加工のフライパンにAを入れて、弱火で香りが立つまで乾煎りする。
- ② トマト缶を加えて中火にし、こげないように時々かき混ぜながら水分が飛んでペースト状になるまで炒める。
- ③ サバ缶とBを加える。時々かき混ぜながら7～8分ほど煮て完成。