

血圧が気になる方へ

サバ缶の 回鍋肉風炒め

管理栄養士のレシピ No.121



サバには血液をサラサラにし血管を柔らかくする作用のあるEPAとDHAが豊富に含まれています。今回はサバの味噌煮缶を使用しており手軽に調理ができ、忙しい方でも簡単に魚を摂取することができるボリューム満点な一品となっています。

材料（2人分）

サバ味噌煮缶	120 g
キャベツ	150 g
ピーマン	40 g
人参	40 g
しょうが	5 g
サラダ油	小さじ1
オイスターソース	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2



作り方（調理時間30分）

- ① キャベツはざく切り、ピーマンは乱切り、人参は短冊切りにする。
- ② フライパンでサラダ油、しょうが、豆板醤を弱火で熱し、香りが出てきたらキャベツ・ピーマン・人参を加え炒める。
- ③ サバ味噌煮缶とオイスターソースを加え、サバの身が崩れないようにさっと炒めて完成。