

血圧が気になる方へ

お手軽！

サバと大根の

さっぱりカレー和え

管理栄養士のレシピ No.133



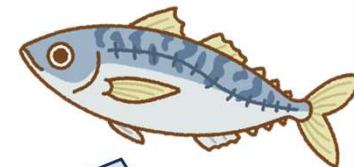
1人分 エネルギー109kcal 塩分0.5g

サバにはEPAとDHAが豊富に含まれています。EPAとDHAは体内で合成できない必須脂肪酸のため、食事から摂る必要があります。特にEPAには血圧の上昇抑制作用や、動脈硬化の予防が期待されています。

スパイスの風味と酢の酸味で、塩分量を抑えながらも満足できる一品です。

材料（2人分）

| | |
|-----------|------------|
| サバ水煮缶 | 1/2缶（100g） |
| 大根 | 100g |
| ☆カレー粉 | 小さじ1 |
| ☆酢 | 小さじ1 |
| ☆ブラックペッパー | 少々 |



EPAとDHAは酸化により劣化が進みやすいため、空気に触れにくい缶詰がおすすめ！
ただし、汁の塩分量が多いので、汁の摂取量は抑えましょう。

作り方（調理時間10分）

- ①サバ缶の汁を半分捨て、身を軽くほぐす。
- ②大根は短冊切りにし、水気をきる。
- ③ボウルに①②☆を混ぜ合わせ、器に盛ったら完成。