

血糖値が気になる方へ

## さば缶使用でお手軽に さばの南蛮漬け

管理栄養士のレシピ No.101



魚の油には、EPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）という良質な脂肪酸が含まれています。これらの脂肪酸は、血糖値上昇を抑えるホルモンの分泌を促進します。特に青背魚（まぐろ、さば、さんま等）に多く含まれています。下処理不要、手軽に調理できるさば缶レシピのご紹介です。



1人分 エネルギー 350kcal 塩分 1.3g 調理時間 15分

### 材料(2人分)

さば缶(水煮)	: 1缶
玉ねぎ	: 1/4個
トマト	: 1/2個
片栗粉	: 適量
ごま油	: 小さじ2
★酢	: 大さじ3
★砂糖	: 大さじ1
★醤油	: 大さじ1
★輪切り唐辛子	: お好み

### 作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
- ②トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルに★混ぜ合わせ、水気を切った玉ねぎとトマトを加える。
- ④さば缶はペーパーで水気を取り、片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンに油をひき、④を焼く。
- ⑥焼きあがった⑤を③に混ぜ合わせ完成。