



# さばと大豆のトマト煮

## 栄養士コメント

さば缶のDHA、EPAと大豆のタンパク質、食物繊維を一緒に食べます。大豆などの豆類は血糖値の上昇を緩やかにする食品です。味付けはさば缶の汁とトマト缶丸ごとにソースを加えて整えました。



## 作り方

：鍋にオリーブ油を少量ひき、ニンニク、玉葱を炒める。

：香りが出てきたら、さば缶、大豆、トマト缶、キャベツ、黄ピーマン入れ炒める。

：水、ソース、ローリエを入れ、汁気が少なくなるまで弱火から中火で15分ほど煮る。

：盛り付けてパセリを散らす。

## 成分値 (1人分)

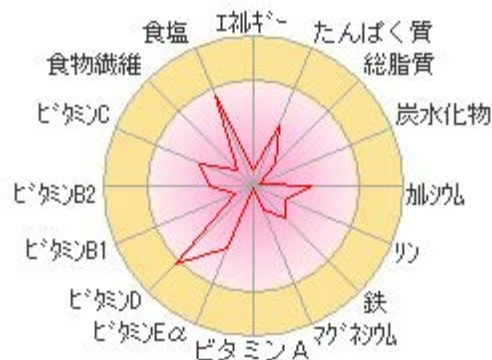
摂取値 単位

1. エネルギー	264 kcal
2. たんぱく質	25.2 g
3. 総脂質	12.3 g
4. 炭水化物	12.3 g
5. カルシウム	307 mg
6. リン	267 mg
7. 鉄	2.4 mg
8. マグネシウム	59 mg
9. ビタミンA	7 μg
10. ビタミンE	3.8 mg
11. ビタミンD	10.5 μg
12. ビタミンB1	0.17 mg
13. ビタミンB2	0.41 mg
14. ビタミンC	47 mg
15. 食物繊維	4.0 g
16. 食塩	1.4 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. トマト(缶詰) ホル	1/4	こ
2. 大豆(水煮缶詰)	30	g
3. サバ水煮缶詰	1/2	缶
4. キャベツ	30	g
ざく切りにする。		
5. 玉葱	1/4	こ
くし切りにする。		
6. 黄ピーマン	20	g
黄パプリカ。サイコロに切る。		
7. ソース(中濃)	1	小サジ
8. にんにく・みじん切り	1/4	かけ
9. オリーブ油		少々
10. ローリエ	1	枚
11. パセリ・みじん切り		少々
12. 水	50	ml



(黄色い枠内は範囲内です)