



サバ缶のみぞれ煮

栄養士コメント

鯖は動脈硬化を予防する働きがあるDHA・EPAを豊富に含んでいます。缶詰を使うことで、下ごしらえの手間や煮込み時間が省け、時短になります。また缶詰の鯖は骨まで食べることができるので、効率よくカルシウムを摂取できます。大根おろしと合わせてさっぱりと食べられるように仕上げました。



作り方

：大根の皮をむき、すり下ろす。大根おろしはザルに上げて軽く水気を切る。

：鍋に醤油、みりん、砂糖を入れて中火で熱し、煮立ったらサバの水煮缶を汁ごと入れて弱火で煮る。

：弱火で5分ほど煮たら の大根おろしを入れてひと煮立ちさせ、酢を入れて火から下ろす。器に盛り付け、小ねぎを散らして完成。

成分値 (1人分)

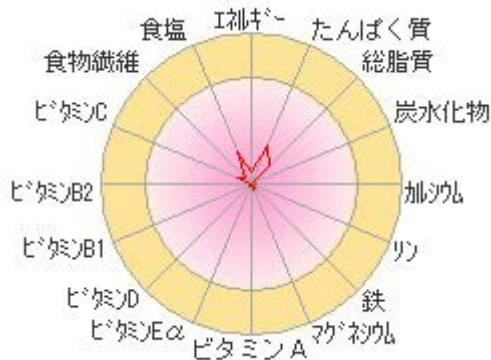
摂取値 単位

1. エネルギー	190 kcal
2. たんぱく質	15.2 g
3. 総脂質	10.6 g
4. 炭水化物	8.5 g
5. カルシウム	25 mg
6. リン	23 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.0 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	12 mg
15. 食物繊維	1.4 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. さば水煮缶	1/2	缶
2. 大根	100	g
3. だししょうゆ	1	小杓
4. みりん	1	小杓
5. 上白糖	1/2	小杓
6. 青じそ		適宜



(黄色 範囲内です)