

鯖のトマト煮



材料(4人分)

しめじ……………1/2株(40g)
 しいたけ……………4個
 トマト……………2個
 小ねぎ……………1/2本
 サラダ油……………大さじ1強
 さば……………4切れ
 酒……………100ml
 みそ……………大さじ1と1/2



30分

1人分の栄養価

エネルギー：264kcal
 たんぱく質：18.6g
 食塩相当量：1.7g
 食物繊維：2.1g
 カリウム：554mg

作り方

- ① しめじは食べやすい大きさにほぐす。
- ② しいたけのかさは薄切り、軸は細く切っておく。
- ③ トマトは角切りにする。
- ④ 小ねぎは小口切りにする。
- ⑤ フライパンに油を熱し、さばを両面焼く。
- ⑥ ⑤に酒を加えて1分程度煮詰める。
- ⑦ しめじ、しいたけ、トマトを加えて5分ほど煮込む。
- ⑧ みそを加えて風味が飛ばないうちに火を止める。
- ⑨ 皿に盛りつけて小ねぎを散らす。

ポイント

- ・さばに含まれる魚油には動脈硬化予防などの効果があると言われており、生活習慣病の予防に役立ちます。
- ・酒を入れて加熱すると、アルコールと一緒に魚の臭いのもとも蒸発するため、気になる生臭さを抑えることができます。
- ・食物繊維たっぷりで腸活にもぴったりです！