

さば缶

アクアパッツァ

メタボ
予防

包丁
いらす



材料(2人分)

さばの水煮缶……1缶
ミニトマト……8個
冷凍野菜……100g
(ブロッコリーや人参等)
オリーブ油……大さじ2分の1
おろしにんにく…小さじ4分の1
塩……小さじ4分の1
こしょう……少々



10分

1人分の栄養価

エネルギー	: 251kcal	糖質	: 5.6g
たんぱく質	: 18.8g	食塩相当量	: 1.0g
脂質	: 20.2g		

作り方

- ① さばを食べやすい大きさにほぐす。
- ② ミニトマトはヘタを取って洗う。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、おろしにんにくを加えて香りがでるまで炒める。
- ④ ほぐしたさば(汁ごと)、ミニトマト、冷凍野菜を加えて蓋をして煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら蓋を外し、水分を飛ばす。
- ⑥ 塩、こしょうで味を整える。

ポイント

- ・下処理不要、包丁不要でお手軽に本格的なアクアパッツァを作ることができます！
- ・さば缶に豊富に含まれている魚油は、動脈硬化予防や脂質代謝改善効果があると言われています。また、ミニトマト、ブロッコリーには血圧の調整に役立つカリウムが含まれています。
→生活習慣病予防に◎

川口市
マスコット
「ぎゅぼらん」

