

【主菜】さば缶と大豆のトマト煮込み

良質の脂質を含む青魚を缶詰を使って手軽に調理♪

材料（4人分）

さば水煮缶	1 缶
大豆水煮	120 g
玉ねぎ	120 g
舞茸	100 g
カットトマト水煮缶	400 g
にんにく	1 片
コンソメ	1 個
塩・こしょう	各少々
水	160ml
オリーブ油	小さじ2

1 下ごしらえをする

玉ねぎを1 cm角、にんにくをみじん切り、舞茸を食べやすい大きさに割く。

ポイント

玉ねぎは大きめにカットすると食べ応えがです。



2 食材を炒める

フライパンやカレー鍋に油を熱し、にんにくを炒めて香りを出す。でたら、玉ねぎを入れてさらに炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、舞茸を入れて軽く炒める。



3 煮込む

2にさば缶（汁も加える）、大豆の水煮、トマト缶、コンソメ、分量の水を加えて蓋をしないで中火で5～6分煮込む。塩、こしょうで味をととのえる。



ポイント

さばはなるべく崩さないようにそっと炒め、大きさを残しましょう。また、さば缶によって塩分が違うので、味をみて塩・こしょうの量を調節してください。

栄養価（1人分） エネルギー211kcal
たんぱく質 17.3g 脂質 10.0g
カルシウム 150mg 塩分 1.2g



昭島市公式キャラクター
アッキー

さばに含まれるDHAやEPAは脂質異常症改善に効果があります。さらに、大豆にもLDL（悪玉）コレステロールを改善する働きがあります。

【副菜】ブロッコリーとわかめのナムル

鶏がらスープとごま油で簡単ナムルにして、野菜とわかめが手軽に美味しくたっぷり取れます。

材料（4人分）

ブロッコリー 240g

乾燥わかめ 8g

鶏がらスープの素 小さじ2

ごま油 小さじ1

白ゴマ 小さじ1



1 下ごしらえをする

ブロッコリーは小分けにして好みの固さにゆでる。乾燥わかめは5～10分ほど水煮つけて戻し、熱湯にくぐらせてから冷水に取り軽く絞る。



ポイント

わかめやブロッコリーの水気をしっかりきることで味がはっきりします。

2 味付けする

1の材料に鶏がらスープの素、ごま油を和える。



3 仕上げ

器に盛り付けてごまをふる。



栄養価（1人分） エネルギー39kcal
たんぱく質 3.4g 脂質 1.7g カルシウム 48mg 塩分 1.3g



ブロッコリーに含まれるビタミンCやカロテンがコレステロールの酸化を予防します。さらに、わかめに含まれる水溶性の食物繊維は、余分なコレステロールの排泄を助けてくれます。

【副菜】かぼちゃの甘煮

塩分や油を加えずに食べられる 1 品で、ボリュームアップ！

材料（4 人分）

かぼちゃ 280 g

はちみつ 小さじ 4

水 200m l



かぼちゃには、コレステロールの酸化を抑えるビタミンが豊富に含まれます。



昭島市公式キャラクター アイラン

1 下ごしらえをする

かぼちゃは種を取り除き一口大に切る。



2 材料を煮る

小鍋にはちみつを入れてかぼちゃを加え、水を入れて中火であくを取りながら 7～8 分煮る。



栄養価(1 人分) エネルギー55kcal
たんぱく質 1.1g 脂質 0.1 g
カルシウム 14mg 塩分 0g

3 盛り付け



ポイント

すぐに鍋から取り出さず、冷ましてから盛り付けると味がなじみます。

【デザート】りんごのヨーグルトかけ

果実や乳製品も適量取り入れましょう。ヨーグルトは無脂肪を選ぶと脂質を控えられます。

材料（4 人分）

ヨーグルト（無脂肪） 280 g

りんご 1 個

1 下ごしらえをする

りんごを食べやすい大きさに切る。

2 盛り付け

りんごを小皿にのせて、ヨーグルトをかける。



栄養価(1 人分) エネルギー54kcal たんぱく質 2.6g 脂質 0.1 g カルシウム 74mg 塩分 0g