

# 【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）	1 下ごしらえをする	2 食材を炒める	3 煮込む
さば水煮缶 1 缶	<p>玉ねぎを1cm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。</p> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>ポイント</b> 玉ねぎは大きめにカットすると食べ応えがです。</p> </div> 	<p>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。</p> 	<p>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うで中火で5～6分煮込む。塩、こしょうで味をととのえる。</p> 
大豆水煮 120g			
玉ねぎ 120g			
舞茸 100g			
カットトマト水煮缶 400g			
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			

**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



昭島市公式キャラクター  
アイラン

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 280g

はちみつ 小さじ4

水 200ml



### 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。



### 3 盛り付け



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

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

**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) 280g

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 0.1g カルシウム 74mg 塩分 0g