

食改さんのおすすめレシピ vol.28

食改さんのおすすめレシピを隔月で紹介しています。今月はヘルシーメニューコンクール受賞作品の紹介です。

サバ缶と野菜のトマトソースグラタン



缶詰を使うことで手軽に作ることができます。
缶詰だと骨が軟らかいため丸ごと食べられ、カルシウムを多く摂ることができます。また、サバの油には血液をサラサラにしたり、中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる効果があります。

- 《作り方》**
- ① にんにく、玉ねぎはみじん切り、その他の具材は一口大に切ります。
 - ② 電子レンジでじゃがいも、ブロッコリーを加熱します。(500wで2~3分程度)
 - ③ オリーブオイルでにんにく、玉ねぎ、赤・黄パプリカをしんなりするまで炒めます。
 - ④ ③にカットトマト、サバ缶の汁を入れて煮詰めます。
 - ⑤ ④に②を入れ、塩とこしょうを入れて混ぜ合わせます。
 - ⑥ サバを軽くほぐして入れます。
 - ⑦ 耐熱皿に移してチーズを上につけ、トースターでチーズが溶けるまで加熱します。(5分程度)

《材料》 1人分

サバ水煮缶	50g
サバ缶の汁	大さじ1
玉ねぎ	30g
にんにく	1g
じゃがいも	30g
ブロッコリー	20g
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
オリーブオイル	1g
カットトマト缶	40g
塩	0.5g
こしょう	適宜
ピザ用チーズ	15g

一人分	エネルギー	食塩相当量
栄養成分	204kcal	1.3g

