

季節の食材を使って病気を予防しよう！！

～生活習慣病を予防しよう～

さばの梅煮

材料（１人分）

- ・ さば 70 g
- ・ しょうが 5 g
- ・ 梅干し 1 個

- ・
- A {
- ・ だし汁 30 ml
 - ・ 砂糖 3 g
 - ・ 酒 2 ml
 - ・ しょうゆ 3 ml



作り方

- ① さばに分量外の酒をふり 10 分程おいた後、キッチンペーパーで水気を取る。
- ② しょうがは千切りにする。
- ③ 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらさば、②のしょうが、梅干しを加え、落とし蓋をして中火で 10 分煮る。
- ④ さばを皿に盛り、しょうがと梅干しを添えて出来上がり。

栄養量（１人分）

エネルギー	163 kcal
塩分	2.0 g
食物繊維	0.2 g

ひとこと

さばなどの青背魚はEPAやDHAを多く含み、血栓症の予防や脳の働きを活発にする効果があります。また、さばの血合いには鉄やビタミン類も豊富に含まれています。

今回のレシピは梅干しを加えることでさばの臭みを抑え、身を柔らかくして食べやすくしました。秋さばともいわれる「まさば」は、秋から冬にかけて脂がのり、美味しくなります。

生活習慣病を予防するために日頃から規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけましょう。