

# さば缶となすのトマト煮



暑い夏、食事作りも一苦勞ですが、手早く簡単にできて、価格が安定した季節の野菜や缶詰を使った、栄養豊富なメニューを紹介します。パンやパスタにも合いますよ！



## 健康のPoint！

さばはDHAやEPAといった不飽和脂肪酸が多く含まれ、血中脂質の改善や動脈硬化、生活習慣病の予防に役立ちます。また、ビタミンDも豊富に含まれています。ビタミンDには、カルシウムとリンの吸収を促進し、骨を丈夫にする働きがあります。トマトはリコピンや多くのビタミン類が含まれています。これらには抗酸化作用があり、老化防止やがん、動脈硬化、生活習慣病等の予防効果が期待できます。

## 【材料(2人分)】

さば水煮缶	1缶
なす	1本
玉ねぎ	1/4個
カットトマト缶	200g(1/2缶)
にんにく	1片分
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	大さじ1
塩	少々
コショウ	少々
パセリ	適宜

## 【調理のPoint】

### Point①

オリーブオイルの代わりにサラダ油などでもいいです。テフロン加工のフライパンなどであれば、油なしで炒めると、カロリーをカットできます。

### Point②

アルコールを入れると、さば缶の生臭みが抑えられます。白ワインがなければ、料理酒でもいいですよ。

### Point③

なすの代わりに季節の旬の食材、ズッキーニ、キャベツ、きのこ、ブロッコリーでもOK。

### Point④

粉チーズをかけても美味しく召しあがれますし、カルシウムもアップします。

## 【栄養量(1人当たり)】

エネルギー	: 290kcal
たんぱく質	: 21.5g
脂質	: 16.5g
塩分	: 1.8g

## 【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、なすは一口大の乱切り、にんにくはみじん切りにします。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火でじっくり炒め、香りがでたら、火を強くし玉ねぎ、なすを炒めます。
- ③トマト缶、さば缶を煮汁ごと加え、白ワインも入れます。弱火から中火で5分ほど煮ます。
- ④塩コショウで味をととのえます。
- ⑤器に盛り付けて、パセリをのせます。