

# 管理栄養士のお手軽レシピノート

## ★缶詰で時短クッキング

### さば缶de味噌汁

# 缶詰レシピ  
# 時短レシピ  
# 魚を食べよう

#### ＜材料＞（4人分）

- ・さば缶(水煮)…1缶
- ・人参…1/2本
- ・大根…1/4本
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・味噌…いつもの半分くらい



#### ＜作り方＞

- ①人参・大根はいちょう切り、玉ねぎは斜め薄切りにする。
- ②鍋に人参と大根、水3カップを入れ、沸騰したら玉ねぎを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③さば缶を汁ごと入れてさっと煮込む。
- ④火を止めて、いつもの分量くらいの味噌を入れて味を調える。  
(さば缶にも塩分が含まれているので味噌は少なめに。  
味をみて少しずつ足していく。)

#### ～管理栄養士のあとがき～

「魚は食べたいけど下処理が面倒…」 「手軽に1品作りたい！」という方には缶詰がおすすめです！

さば缶にはEPA(ドコサヘキサエン酸)・DHA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。これらは血管の老化を予防し、血液をサラサラにする効果があります。このレシピは、同じく血液サラサラ効果のある玉ねぎも入れることでさらに効果をアップさせています。

缶詰の汁ごと使用するので、栄養素を余すことなく摂取出来ます。ただし、缶詰の汁には塩分も多く含まれているので、調味料は控えめにして下さいね。

