

さば缶つくねのしそ焼き, かぼちゃのきんぴら じゃがいもとさやいんげんのみそ汁, 緑茶寒天



《ご飯》

材料 1人分	
米	1/2合

1人分の栄養量	
エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g
塩分	0.0g

《さば缶つくねのしそ焼き》

材料 1人分	
さば水煮缶	1/2缶
長ねぎ	1/4本
しょうが	小さじ1/4 (1.5g)
麩	5g
片栗粉	大さじ1
青しそ	3枚
オリーブ油	小さじ1弱 (3g)
レモン	1/8個

〔作り方〕

- ①長ねぎはみじん切り, しょうがはすりおろし, 麩は砕いておく。レモンはくし型(1/8個)に切る。
- ②ボウルにさば缶(汁ごと), 長ねぎ, しょうが, 麩, 片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ, 3等分にして丸め, 青しそでくるむ。
- ③フライパンにオリーブ油を熱して, 両面をこんがり焼く。
- ④お皿に盛り付け, レモンを添える。

1人分の栄養量	
エネルギー	241kcal
たんぱく質	21.6g
脂質	13.4g
塩分	0.9g



1食分の栄養量

エネルギー	640kcal
たんぱく質	29.3g
脂質	17.5g
塩分	2.2g



さばでがん予防!

さばには, DHAとEPAという不飽和脂肪酸が含まれています。体内で作ることができない脂肪酸なので, 食べ物からとらなければいけません。

これらはがん細胞の増殖を抑制するとされており, 血液サラサラ効果もあるとされています。

缶詰を使うことで, 生よりも扱いやすいので簡単に調理することができます。

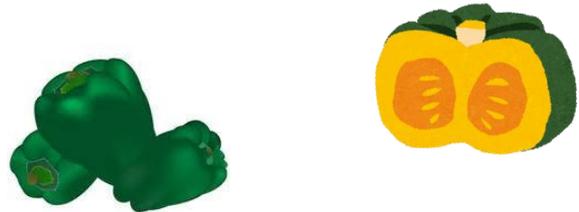
《かぼちゃのきんぴら》

材料 1人分	
かぼちゃ	60g
にんじん	15g
ピーマン	5g
サラダ油	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
白ごま	お好みで

1人分の栄養量	
エネルギー	85kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	2.2g
塩分	0.5g

〔作り方〕

- ①かぼちゃ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんじんをさっと炒める。かぼちゃを加え、酒をふり入れてふたをし、かぼちゃに火が通ったら、ピーマンを加える。
- ③しょうゆで味を調えて、器に盛りつける。お好みで白ごまをふる。



《じゃがいもとさやいんげんのみそ汁》

材料 1人分	
じゃがいも	30g
さやいんげん	1本(4g)
油揚げ	3g
かつお・昆布だし	120ml
味噌	6g

1人分の栄養量	
エネルギー	49kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.4g
塩分	0.9g

〔作り方〕

- ①じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切る。いんげんはさやを取って3cm程度に切り、油揚げは油抜きをして細切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れてじゃがいもを入れ、やわらかくなったらいんげんを入れる。
- ③野菜に火が通ったら、油揚げを加えて火を止め、味噌を溶かし入れる。



《緑茶寒天》

1人分の栄養量	
粉寒天	0.5g
水	60g
粉緑茶	0.5g
黒みつ	小さじ1

1人分の栄養量	
エネルギー	13kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0.0g
塩分	0.0g

〔作り方〕

- ①鍋に粉寒天と水を入れ、しっかりと火を通して溶かす。
- ②①のあら熱を取りながら、粉緑茶を入れよく混ぜる。バットに流して冷蔵庫などで冷やす。
- ③切り分けて器に盛り、黒みつをかける。