ビブリアキッチン

2026年９月発行（第24号）　相生市立図書館　☎0791-23-5151

健康効果バツグン！　～水煮缶は良いことずくめ～

水煮缶は、旬の栄養がまるごと詰まった安価で手軽な健康食品の一つです。脳の認知機能回復や血管の若返りなどの効果が期待できます。また低糖質で高たんぱくであるため、健康的なダイエットにもおすすめです。

肉じゃがならぬ　さばじゃが





材料　（２人分）

【材料Ａ】

ジャガイモ ＜大きめ乱切り＞		200ｇ
ニンジン ＜乱切り＞		80ｇ
タマネギ ＜くし切り＞	2/3個	100ｇ
サバ水煮 ＜缶/大きい場合はほぐす＞	１缶	200ｇ
水	１・1/2カップ	300ml

【調味料Ｂ】

酒	大さじ１	15ｇ
砂糖	大さじ１・1/3	12ｇ
みりん	大さじ２	36ｇ
醤油	大さじ２	36g
枝豆 ＜冷凍/解凍し、さやから出す＞		20ｇ

【管理栄養士から一言】

サバ缶を使用した肉じゃがならぬ”さばじゃが”です。サバ缶を使用するため、出汁が必要ありません。サバには、ＤＨＡやＥＰＡなどの不飽和脂肪酸が含まれ、不飽和脂肪酸は、動脈硬化予防に役立ちます。

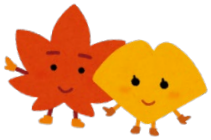


★作り方★

① 【材料Ａ】と水を鍋に入れ強火にかける。

② 沸騰したら、【調味料Ｂ】を入れて落とし蓋をし、弱火で15分煮る。

③ 器に盛り付け、枝豆を散らす。



ソラレピ　ソラレピHP参照



骨まで食べられる

汁も活用

【水煮缶】
鮭、ツナ
大豆、トマト
カニ、ホタテ
あさりなど

★『女子栄養大学栄養クリニックのさば水煮缶健康レシピ』
女子栄養大学栄養クリニック／著　田中 明／監修　アスコム　498

★『超健康!若返る!ラクうま「水煮缶」ダイエット』
白澤 卓二／著　落合 貴子／料理　宝島社　498

★『10分でスグでき!ヘルシー!水煮缶レシピ』
らくウマキッチン／著　河出書房新社　596

★『宇宙食になったサバ缶』
小坂 康之／著　別司 芳子／著　小学館　66

