

高血圧が気になる方におすすめ さば缶でつくるさばのトマト煮



材料(2人分)

- ・さば水煮缶 1缶
- ・オリーブ油 小匙1/2
- ・にんにく 少々
- ・たまねぎ 中1/4玉
- ・トマト缶 2/3缶
- ・コンソメ 少々(小匙1/6)
- ・塩、こしょう 少々
- ・ブロッコリー 60g

作り方

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎは2cm位の千切りにする。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れてふんわりラップをかけ、600W約1分加熱する。
- ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で加熱する。香りが出たらたまねぎを加え、火が通ったらトマト缶を混ぜる。
- ④ さばを加え一煮立ちしたらコンソメを入れて、塩こしょうで味を整える。
- ⑤ お皿に盛りつけて、ブロッコリーを添えて完成！

(1人分) **エネルギー 198kcal** **食塩相当量 0.8g**

ポイント・アドバイス

青魚に多く含まれているDHA、EPAは血圧を下げる作用があります。DHA、EPAは酸化しやすいので、抗酸化作用があるビタミンCを多く含むブロッコリーと一緒に頂きましょう。

トマトの旨みとにんにくの香りをしっかり引き出す事により、少ない塩分で美味しく頂けます。