

# サバ缶の南蛮漬け



## 材料 (2人分)

所要時間 15分  
費用目安 300円前後

サバ水煮缶	1缶 (固形100g)
料理酒	適量
しめじ	80g
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
ピーマン	5g
しょうゆ	小さじ2
穀物酢	小さじ4
砂糖	小さじ2
水	大さじ1
かいわれ	適量

} A

## 作り方

- ① サバ缶の固形物を料理酒に5分漬け水気をきる。
- ② 玉ねぎはスライサーでスライスし、水にさらし5分経ったら水を切る。
- ③ 人参は千切り、ピーマンは輪切り、しめじは石附をとり一口サイズにさく。かいわれは水洗いし、根元を切り落とす。
- ④ 耐熱容器に③と合わせ調味料Aを入れ2分加熱後、②の玉ねぎを加える。
- ⑤ サバをトースターで2分焼く。
- ⑥ お皿にサバ、④をのせ、かいわれを散らして完成。

(1人分)

ポイント・アドバイス

エネルギー 298kcal

たんぱく質 13.4g

脂質 1.7g

炭水化物 57.2g

食塩相当量 2.4g

食物繊維 1.1g

今回のレシピは「中性脂肪の気になる方」にオススメのレシピです。

サバに含まれる「ドコサヘキサエン酸・エイコサペンタ塩酸」という脂肪酸成分や、きのこや野菜に豊富に含まれる「食物繊維」には血中の中性脂肪の上昇を抑える働きがあります。油を使わず電子レンジやトースターで加熱するため、ヘルシーな仕上がりになります！

またお酢の酸味やかいわれの香味を効かせることで、塩分も抑えられ血圧が気になる方にもオススメです◎缶詰や残り野菜で手軽に作ってみませんか？