

太子町食生活改善推進協議会 若芽会考案レシピ！

<サバ缶のラゲーソース>

材料(4人分)

サバ缶(水煮)	1缶	大豆(水煮)	40g
トマト缶	1/2缶	しめじ	30g
(カットトマト缶)		にんにく	1片
玉ねぎ	1/2個(中)	オリーブ油	大さじ1
なす	1本	味噌	小さじ1
ピーマン	1個	水	大さじ4



作り方

1. にんにくはみじん切り、玉ねぎ・ピーマン・なす(皮は硬い場合むく)は1cm角、しめじは1cm長さに切る。サバ缶は汁と身にわけておく。
2. 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて炒め、香りが出てきたら玉ねぎとなすを加え炒める。
3. ②に次の順番で具材を加え、その都度煮込む。
サバ缶の汁→トマト缶→大豆としめじ→サバの身
4. 水で溶いた味噌を加えて味を調え、最後にピーマンを加えサッと煮込む。



1食分当たり

エネルギー： 174kcal たんぱく質： 13.2g 脂質： 9.4g
炭水化物： 9.6g 食塩相当量： 0.6g 食物繊維総量： 3.4g

<管理栄養士からのおすすめポイント>

さば

良質なたんぱく質やビタミン類、DHAやEPAが豊富に含まれています。特にサバ缶は骨までまるごと食べることができ、汁には魚の旨味や栄養がたっぷり含まれているため、汁ごと食べるのがオススメです！
ただし、缶詰は塩分が高いものも多いので注意しましょう！



★ラゲーとは、煮込み料理全般のこと。

このラゲーソースは、ごはんやパスタにかけたり、ドリアにしたり、パンにのせたり、といろんなアレンジができます。
作り置きしておくのもおすすめです。是非作ってみてください！

