

「水煮缶」を使った健康レシピ（1） ～管理栄養士便り（105）～

サバのさっぱりハンバーグ（サバの水煮缶を使います）

材料（4人分）

サバ缶・・・1缶
 木綿豆腐・・・100g
 長ねぎ・・・1/2本
 生姜汁・・・大さじ1
 卵・・・1個
 パン粉・・・1/2カップ
 味噌・・・小さじ1
 酒・・・大さじ1
 オリーブ油・・・大さじ1
 大根おろし・・・適量
 ぽん酢醤油・・・適量

作り方

- ①長ねぎはみじん切にして、豆腐はしっかり水気をきる。
 - ②ボールに卵を入れて溶き、パン粉を混ぜ合わせた後、ほぐしたサバ・豆腐・生姜汁・味噌を入れてよく混ぜ合わせる。
 - ③フライパンにオリーブ油を入れて②を4等分にして成型したものを強火で焦げ目がこんがりつく程度に両面焼き、酒を入れてふたをし、2分蒸し焼きにする。
 - ④お皿に盛り付け大根下ろしを添えてぽん酢醤油をかける。
- ・ひき肉のハンバーグは高カロリーで抵抗のある方におすすめ。
 ・長ねぎ・生姜を入れることでサバの臭みが和らぎます。
 ・木綿豆腐とサバ缶にはカルシウムが豊富なので、子供やお年寄りにも最適です。



サバにらチヂミ（サバの水煮缶を使います）

材料（4人分）

サバ缶・・・1缶
 にら・・・1束（100g）
 玉ねぎ・・・1/2個
 片栗粉・・・20g
 A小麦粉・・・50g
 コショウ・・・少々
 サラダ油・・・適量
 ぽん酢醤油・・・適量

作り方

- ①にらは4cm幅、玉ねぎは薄切りにする。
 - ②卵はよく溶いて、サバ缶の汁と混ぜ合わせておく。サバはほぐしておく。
 - ③ボールに①と②、Aを入れよく混ぜ合わせて、たねを作る。
 - ④フライパンに油を熱し、③を適量薄くのばし、弱火で両面こんがり焼く。
 - ⑤食べやすい大きさに切って、皿に盛り、ぽん酢醤油等で頂く。
- ・にらと玉ねぎに含まれる、独特の香り成分でもある硫化アリルは、糖代謝にかかわるビタミンB1の効果を持続させる効果があります。
 ・玉ねぎの成分のケルセチンには、血液中の抗酸化を高める作用があります。



ヘルシーチリコンカン（トマト缶と大豆の水煮缶を使います）

材料（4人分）

トマト缶・・・1缶
 玉葱・・・1/2個
 エリンギ・・・1パック
 牛ひき肉・・・100g
 大豆の水煮・・・100g
 コンソメ・・・1個
 Aケチャップ・・・大さじ2
 ローリエ・・・2枚
 オリーブ油・・・大さじ1
 塩・コショウ・・・適量

作り方

- ①玉ねぎ・エリンギはみじん切りにする。
 - ②鍋にオリーブ油を熱し、①を入れて塩をふり、水気がなくなるまで中火でじっくり炒める。
 - ③牛ひき肉を加えてよく炒め、トマト缶とAを入れる。沸騰したらフタをして、弱火で20分煮る。
 - ④塩・コショウで味を調べ、器に盛る。
- ・ひき肉の量を半分にして、代わりにエリンギを入れる為低カロリーです。
 ・大豆とエリンギには食物繊維たっぷり。
 ・大豆・トマトとものがん予防に効果的な食材としても有名で、強い抗酸化作用が期待できます。

