

～身体にうれしい栄養素がいっぱい！～

サバとなすのトマト煮

【材料(2人分)】

サバの水煮缶	190g(1缶)
ナス	100g(1本)
玉ねぎ	100g(1/2個)
オリーブオイル	6g(大さじ1/2)
★トマト缶	200g(1/2缶)
★醤油	6g(小さじ1)
★みりん	6g(小さじ1)
塩・こしょう	少々
シソの葉	1g(1枚)

【作り方】

- ① ナスは輪切り、玉ねぎはスライス、シソの葉は千切りする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、なすと玉ねぎを炒める。
- ③ ②に★を入れ5分程度煮詰めて、サバの水煮缶を入れてからひと煮立ちしたら、塩こしょうで味をととのえ、器にシソの葉と一緒に盛る。

【POINT】

サバの水煮缶の缶汁は捨てずに一緒に入れること！
缶汁にはサバのEPA・DHAの栄養素に旨味もたっぷり！



エネルギー
267kcal

塩分
1.6g

サバの水煮缶ってこんな効果があるんです！

- 白血球やリンパ球の働きアップで免疫力もアップ！
- カルシウムたっぷりで骨を強くする！
- 血液サラサラ、善玉コレステロールが増える！
- 脳の活性化、認知機能を維持する！！