

食を楽しむ、考える。

vol. 79

さば水煮缶は、下ごしらえなしで簡単にサラダや炒め物、煮物などの魚料理が作れます。缶汁には旨味成分や栄養成分が含まれているので、缶汁も一緒に使いましょう！



さば水煮とトマトの煮物

便利なさば水煮缶を使った
時間短縮の美味しい魚料理です。

材料
(2人分)

- 836 さば水煮(缶詰) …………… 1缶
- 玉ねぎ(うす切) …………… 1/2個分
- トマト水煮 …………… 200g
- 蒸し大豆 …………… 40g
- 1118 にんにく(みじん切) … 1/2片分
- コンソメ顆粒 …………… 2g
- 粗挽き黒胡椒 …………… 少々
- オリーブ油 …………… 小さじ1
- パセリ(みじん切) …………… 少々

作り方

- フライパンに油とにんにくを入れて焦がさないように弱火で炒め、玉ねぎを加えて炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら、缶汁ごとさば水煮を入れ、トマト水煮を加えて木しゃもじで少しくずし、蒸し大豆とコンソメを加えて煮る。胡椒を振って器に盛り、パセリを散らす。

836 次回5月4日 日本水産
スルッとふた
さば水煮
190g



数量限定
抽選 24,000点
お一人様
1点限り
注文多数の場合は抽選です。

さば水煮

缶切不要

天日塩を使用。そのまま食べられる水煮缶。
(302kcal・食塩相当1.8g / 1缶190g) 賞味期間:3年

本体 168円
(税込 181円)



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や
デイサービスでの栄養指
導、民間企業の食生活改
善事業にあたっています。

中性脂肪の低下や血栓予防の強い味方。

さば水煮缶は、さばを水揚げ後、新鮮な生の状態で塩と水を加えて密封し、高温高圧殺菌機にかけた優れた加工品です。たんぱく質やビタミン、ミネラルを多く含みますが、特に中性脂肪を下げる働きや、血流を良くし、血栓の予防効果がある不飽和脂肪酸のEPA (930mg/100g) とDHA (1300mg/100g) を多く含みます。不飽和脂肪酸は空気に触れると酸化しやすいのですが、短時間の加工過程で劣化を抑えられ、生より多く含まれています。また、カルシウムも多く、骨粗しょう症予防に役立つ健康食材です。

※EPA、DHAの100g中の数値は缶汁を除いたものです。
日本食品成分表2015年準拠より参照。