

簡単・美味しい減塩料理(2人分)



サバ豆腐

※サバ缶は、水煮を使用しています。



材料	分量	作り方
サバ缶	1缶 (200g)	①サバ缶は、汁をきって大きめにほぐす。豆腐は8等分に切る。 ②長ねぎは斜め小口切りにする。 ③なべに水1カップとAを入れて煮立て、豆腐、さばを入れ煮立ったら弱火で10分煮る。最後に長ねぎを加えひとに立ちさせてから火を止め、器に盛る。 *お好みでねぎ、しょうが、豆苗など添えてください。
木綿豆腐	1丁 (400g)	
長ねぎ	10cm	
水	200ml	
A 酒	大きじ2	
A 砂糖	小さじ2	
しょうゆ	大きじ1と1/2	
塩	少々	

<1人分栄養価>

エネルギー 392Kcal たんぱく質 35.9g 脂質 20.5g 食物繊維 2.8g 塩分 1.9g

サバ缶&豆苗



材料	分量	作り方
豆苗	150g	①豆苗は軽く洗い、食べやすく切って電子レンジで(600W)2分加熱する。 ②サバは軽くほぐし、皿に盛り、①を添える。
サバ缶	80g	

<1人分栄養価>

エネルギー 95Kcal たんぱく質 11.1g
脂質 4.6g 食物繊維 2.3g
塩分 0.4g



サバ缶&玉ねぎ



材料	分量	作り方
玉ねぎ	50g	①玉ねぎは繊維に対して直角に薄くスライスする。 ②サバは軽くほぐして皿に盛り、①とかつお節を添える。 *お好みできゅうりを添える。
サバ缶	80g	
かつお節	少々	

<1人分栄養価>

エネルギー 85Kcal たんぱく質 8.7g
脂質 4.3g 食物繊維 0.4g
塩分 0.4g

管理栄養士おすすめポイント

サバ缶(水煮)は、生活習慣病予防のリスクを減らすDHA・EPAが豊富で血液サラサラ効果や血管の老化を防ぐ働きがあります。また、骨と一緒に食べられてカルシウムも同時に摂取出来ます。缶詰は、栄養たっぷりで長期保存も可能なため、色々な食材とあわせてみてください。災害時の非常食としても活用できます。



古河市健康づくり課