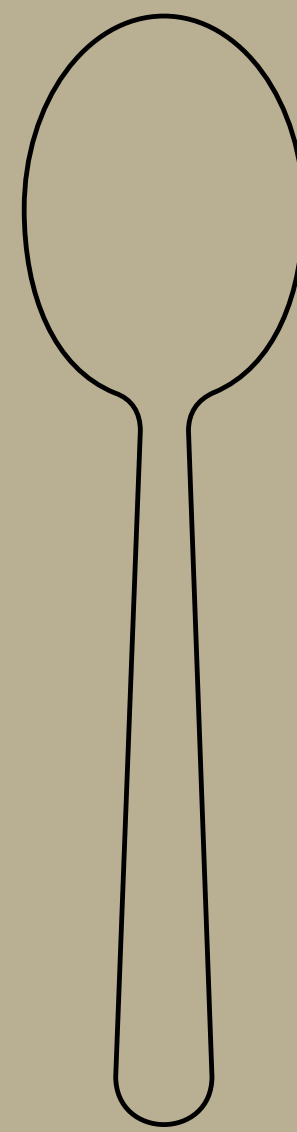
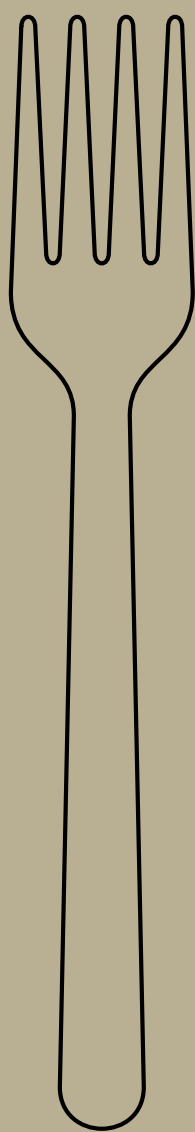
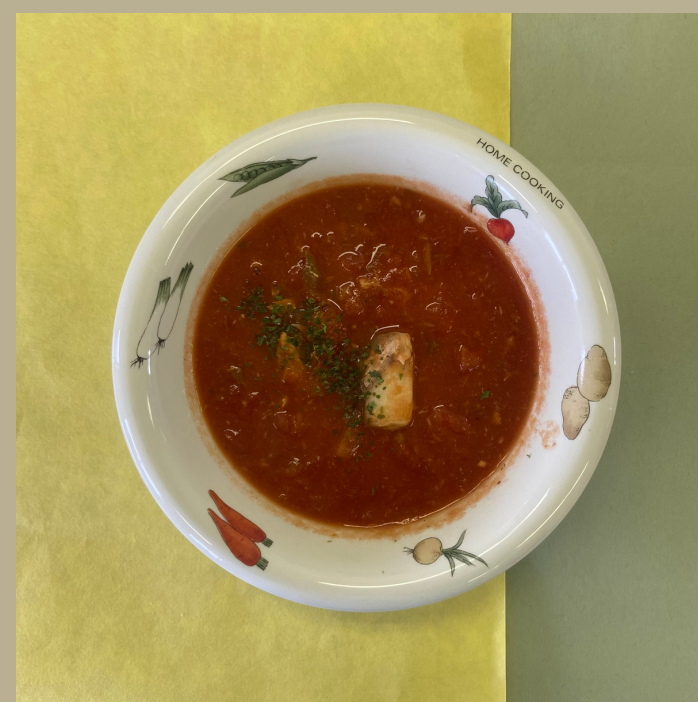


ローリングストック かんかんレシピ



サバの脂は、血液をサラサラにしたり、血管を強くしたりします。それは……体でつくることのできない栄養素を豊富に含んでいるから。缶詰は新鮮な魚を加工しているので、生の魚と比べても栄養価はそれほど変わりません。ツナ缶でも代用できます。

健康づくりの会

ローリングストック かんかんレシピ (健康づくりの会)
発行 北島町役場 健康保険課
住所 〒771-0285 徳島県板野郡北島町中村字上地23-1
連絡先 088-698-9805
発行年度 令和5年度

サバ缶とじゃがいものカレー炒め



エネルギー 149kcal
タンパク質 9.8g
脂質 5.5g
炭水化物 14.3g
食塩 0.4g
1人分あたり

■材料 (4人分)

サバ缶 (水煮)	1 缶
じゃがいも	3 コ
ごま油	小さじ 1
A (カレー粉)	大さじ 1
塩	少々
こしょう	少々
青のり	少々



じゃいものビタミンCは熱にも強く、紫外線に打ち勝ち、血管を強くする栄養素

■作り方

- ①じゃがいもは、皮をむき一口大に切りゆでる。
- ②フライパンにごま油を熱し、サバ缶と①を入れ、サバはほぐしながら炒める。
- ③Aで味をつけ、汁気がなくなるまで炒りつける。
- ④器に盛り、青のりを振る。

☀️ じゃがいもを皮つきで使用すると鉄分量アップ！

サバ缶のマヨネーズサラダ



■材料 (4人分)

サバ缶 (水煮)	1缶
玉ねぎ	1/2コ
トマト	1/4コ
マヨネーズ	大さじ1

エネルギー	117kcal
タンパク質	9.0g
脂質	6.6g
炭水化物	5.0g
食塩	0.4g
1人分あたり	

玉ねぎに含まれるアリシンという疲労回復効果のある成分は、生だと摂取効率がバツグンです！

■作り方

- ①玉ねぎ・トマトは細めにスライスする。
- ②器にサバと①を盛り付け、マヨネーズをそえる。

☀️ 玉ねぎは、水にさらすと辛みがぬけます。

☀️ 玉ねぎは、きゅうりやキャベツに変更しても◎

☀️ 塩気がほしい場合は、サバ缶の汁をかける。

サバ缶とトマト缶のスープ



エネルギー 105kcal
タンパク質 7.9g
脂質 3.9g
炭水化物 8.4g
食塩 0.7g
1人分あたり

■材料 (4人分)

A	サバ缶 (水煮)	1缶
	トマト缶	1缶
	顆粒コンソメ	小さじ1
	砂糖・酒	各大さじ1
	水	150ml
	こしょう	少々
	乾燥パセリ	少々



缶詰をまるごと使うのでサバと
トマトの栄養素をまるごと摂取!

■作り方

- ①鍋にAを入れて火にかける。
- ②煮立ったら、こしょうで味を調える。
- ③器に盛り、乾燥パセリをふる。

☀ サバの臭いが気になる場合は、にんにくを入れるとより臭みを感じにくいです。

☀ 電子レンジ(500~600W)で、加熱するとより簡単に。