

サバとズッキーニのトマト煮込み

サバは不飽和脂肪酸を豊富に含み、コレステロールを下げる効果があります。また、ズッキーニやトマトに含まれるビタミン A、ビタミン C は抗酸化作用があり、血管をしなやかに保つ効果が期待できるレシピです。

■材料

サバの水煮缶 200g
ズッキーニ 1/2本
タマネギ 1/2個
トマト水煮缶（ダイスカット） 200g
コンソメ 1個
塩・こしょう 少々
鷹の爪 1本
オリーブオイル 大さじ1
パルメザンチーズ 適量



■作り方

- ①タマネギ、ニンニクはみじん切りしておく。ズッキーニは7mm幅に輪切りする。鷹の爪は種を取っておく。
- ② フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ熱し、香りが立ってきたらタマネギを入れ炒め、一旦取り出す。同じフライパンにオリーブオイルを足し、ズッキーニを入れ裏返ししながら両面焼く。
- ③ ②に鯖の水煮缶、ホールトマト缶、コンソメ、鷹の爪を入れ、中火で5分程煮込む。
- ④ 塩・こしょうで味を調べ、器に盛る。
- ⑤ お好みでパルメザンチーズをかけていただく。

【エネルギー238kcal、タンパク質11g、塩分0.8g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純)