



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

イワシみそ煮缶とカラフル野菜の炒め物



エネルギー 266 kcal, n-3系脂肪酸 3.3 g
カルシウム 390 mg、鉄 2.8 mg、食塩相当量 1.4 g
野菜総量 140 g

【材料】(1人分)

- ・イワシみそ煮缶 小1缶 (内容総量 100 g)
- ・なす 1本 (70 g)
- ・赤パプリカ 1/2個 (60 g)
- ・ピーマン 1/2個 (10 g)
- ・油 小さじ1/2

【作り方】

①野菜を切る

なす、赤パプリカ、ピーマンは、それぞれひと口大に切る。

②野菜→イワシ缶の順に炒める

フライパンに油を熱し、なすを入れ、焦げ目がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。柔らかくなったら赤パプリカ、ピーマンも加え炒める。イワシみそ煮缶を缶汁ごと加え、イワシをほぐしながら炒め合わせる。イワシが温まったら、すぐ火を止める。



人材バンク
管理栄養士
小川 栄子

魚に含まれる n-3 系脂肪酸 EPA・DHA は、血中脂質のバランスを整え(LDL コレステロール低下、中性脂肪低下、抗血栓作用)動脈硬化を防ぎ、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。しかし、年々魚を食べる量が減ってきているのが現状です。缶詰を活用すれば面倒な下ごしらえも必要ないので、手軽に魚を召し上がっていただけます。缶詰なら酸化されやすい EPA・DHA を効率よくとることができます。そのうえ魚骨も柔らかく食べられ、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれているので、骨を丈夫にしたい方にもおすすめです。

このレシピは、「イワシ」に抗酸化作用のある色どり野菜をたっぷり組み合わせ、1品で「主菜と副菜」(1日に必要な野菜の 1/3 以上)がとれる料理にしました。食べ応えがあるので、ガッツリ食べたい人も満足感が得られます。味付けも缶詰におまかせで、調味料を用意して計量する手間もありません。「みそ」が上手に魚の生臭みを消して美味しくしています。

フライパン1つで手早く簡単にできますので、忙しい方、料理の経験のあまりない方でも無理なく作っていただけます。蒸し暑い梅雨どきですが、そんな時こそしっかり食べて毎日を元気に過ごしましょう。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793



<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

facebook

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>