



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

さば水煮缶の冷や汁



【材料】(3人分)

・木綿豆腐	1/2 丁(150g)	・さば水煮缶	1 缶(150g)
・きゅうり	1 本	・みそ	大さじ1 と 1/2
・みょうが	1 個	・すりごま	大さじ3
・しょうが	1 かけ	・冷水	300ml
・青じそ	6 枚		

*冷水は出来るだけ冷たいものを使いましょう。
おいしく作るコツです。

【作り方】

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで水切りする。
きゅうり・みょうがは小口切り、しょうがはすりおろし、
青じそはせん切りにする。
- ② 大きめのボールにさば水煮缶(汁ごと)とみそを入れ、菜ばしで
さばをほぐしながら混ぜる。すりごまと冷水も加え混ぜる。
- ③ ②にきゅうりと、豆腐を手でちぎって加える。
- ④ 器に盛り、しょうが、みょうが、青じそをのせる。

【1人分】

エネルギー	200 kcal	たんぱく質	15.1 g
脂質	12.1 g	炭水化物	9 g
食塩相当量	1.6 g	カルシウム	306mg
鉄	3mg	ビタミンD	5.5 μg
n-3系多価不飽和脂肪酸	1.6 g		

9月1日は防災の日ですね。これを機会に備蓄品をチェックしてみたいでしょうか。日常と災害時を分けない考え方を「フェーズフリー」といい、期限の近いものから食べ、その分を買い足し、常に一定量を備蓄する方法を「ローリングストック」といいます。非常時にしか使わないのではなく、日頃から食べ慣れている食品を非常時にも使う発想です。

さば水煮缶は良質なたんぱく質を多く含みます。血中中性脂肪を低下させたり血栓を予防する作用がある EPA,DHA(n-3系多価不飽和脂肪酸)を豊富に含みます。骨も柔らかくなっているのでカルシウムも逃さずとることができ、特に DHA は脳に多く含まれる脂肪酸で機能維持に関係し、認知症予防効果も期待されています。

缶詰は面倒な下処理もいらず片付けも容易です。火を使わず涼しく調理できて、冷たい口当たりが美味しい冷や汁です。厳しい暑さで夏バテ気味の方、食欲の落ちている方にもおすすめします。



人材バンク
管理栄養士

小川 栄子

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

詳しくはこちらから↓

