



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

レンジで簡単サバみそ



【1人分】

エネルギー	215Kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	17.0g
炭水化物	6.8g
食塩相当量	1.5g
ビタミンB12	10.4μg
ビタミンD	4.1μg

【材料】(4人分)

・サバ	4切れ(1切れ80g)
・しょうが	1/2かけ(20g)
・みりん・酒・みそ	各大さじ2
・水	大さじ2

☆調味料はサバの量を基準にしています

【作り方】

- ① サバは、皮に切れ目を入れて、熱湯にくぐらせ臭みをとる。
- ② しょうがは薄切りにする。
- ③ 調味料と水を合わせて、みそはよく溶かす。
- ④ 深さのある耐熱の皿や容器に、サバ、しょうがを入れ、③をかける。
- ⑤ ふわっとラップをし、電子レンジ500Wで4分30秒加熱する。

★材料4人分は、電子レンジで作りやすい量の目安です。

★加熱時間はお使いの電子レンジに合わせてください。

「サバなどの青背の魚を食べることは健康にいい」と、聞いたことはありませんか？健康維持に青背の魚が勧められる根拠の一つは「あぶら」にあります。青背の魚のあぶらは、DHAやEPAが豊富で、DHAやEPAには血液中の中性脂肪を下げる働きがあります。DHAやEPAを摂るためのサプリメントも市販されていますし、DHAやEPAの健康効果を知る方は多いと思います。でも、青背の魚が勧められる根拠はそれだけではありません。ビタミン類も多いことです。サバは、ビタミンB12やビタミンDが豊富です。ビタミンB12は赤血球を作ることや、神経の健康に欠かせません。ビタミンDは、体内のカルシウムを吸収して骨を強くします。丈夫な骨はカルシウムを摂るだけでは作られず、ビタミンDの働きで腸からカルシウムが吸収される必要があります。ビタミンDは屋外で日光を浴びることで生成されますが、最近は紫外線の強さから過度に屋外で日光を浴びることは勧められず、食事から積極的にビタミンDを摂る必要も言われています。サバは、DHAやEPAによって血管の、ビタミンB12によって神経の、ビタミンDによって骨の健康維持に役立つ食材です。電子レンジを使うと手間が少なく調理でき、みそを使った味付けは臭みを感じにくくし青背の魚を食べやすくします。作りやすく食べやすい方法で、サバや青背の魚を取り入れてください。



人材バンク
管理栄養士
小野 美和子

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。

詳しくはこちらから↓

【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

