

4月ver.

動脈硬化予防

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

さばと豆苗のピリ辛みそ和え丼

材料

(2人分)

	ごはん	…2膳
	さば缶(みそ煮)	…1缶(150g)
	豆苗	…1袋
A	ごま油	…小さじ1
	七味唐辛子	…お好み量
	いりごま	…小さじ1



1人分430kcal / 塩分0.9g

作り方

- ①豆苗は根元を切り、3等分に切る。
- ②①をペーパータオルを敷いた耐熱容器に入れ、ラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③②の粗熱をとり、水気を切ったら、さば缶を汁ごとと《A》を一緒に和える。
- ④丼にごはんを盛り、③をのせ、白いりごまを振りかけて完成。



さば缶1/2缶で1日に必要なn-3系脂肪酸を摂ることができます♪
また、さば缶の煮汁を使い、ごま油で風味を出すことで減塩に！
さらに、春が旬の豆苗を使用することで食物繊維も摂ることができます○