

食べて健康

さば缶のトマト煮込み ～アクアパッツァ風～

さばの水煮缶には、

- ★心臓病の予防：オメガ3脂肪酸が血圧を下げ、血液をサラサラにする。
- ★骨の健康維持：ビタミンDとカルシウムの組み合わせで、骨の密度を保つ。
- ★ダイエット効果：高たんぱく・低糖質で満腹感を得やすい。
- ★メンタルヘルス：DHAが脳の神経伝達をサポートして、うつ病の予防、集中力が向上する。



《 材料（2人分） 》

さば水煮缶 1缶
トマト缶 150g
玉ねぎ 1/2個
にんにく 1片
ミニトマト 6個
フロッコリー 1/3房
ブラックオリーブスライス 適量
塩 少々
黒胡椒 少々
オリーブオイル 大さじ1

☆作り方☆

- ①にんにくは包丁の広い面でつぶし、玉ねぎは5mm幅にスライスする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
香りがたったら、玉ねぎを加え炒める。
- ③さば缶、トマト缶、フロッコリー、オリーブを加え、5分程煮込む。
- ④塩、胡椒、ミニトマトを加え、さっと煮込んだら完成☆