

# レンジでさばじゃが煮

野菜の量 (皮などを除く)

135g/350g

(350gは1日の野菜摂取目標量)



【材料2人分】

新じゃが芋	1個	150g	A	水	100ml
新玉ねぎ	1/2個	80g		しょうゆ	小さじ2
にんじん	1/4本	40g		酒	大さじ1
さば水煮缶	1缶	160g		みりん	大さじ1
小ねぎの小口切り(あれば)	適量			砂糖	小さじ1
				おろししょうが	少量

【作り方】

- ① ジャガ芋は1.5cm位厚さのいちょう切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは薄い半月切りにする。
- ② 深さのある耐熱容器に①の野菜を入れ、混ぜ合わせたAを加え、ラップをして電子レンジ(500W)で8分加熱する。
- ③ ②を取り出して全体を混ぜ、さば水煮缶を汁ごと加え、再びラップをして、さらに3~4分程加熱する。(加熱後、ラップをしたまましばらく置くと、味がなじみやすい。)
- ④ 全体を軽く混ぜて器に盛り付け、小ねぎを散らす。



1人分栄養価

エネルギー	272kcal
たんぱく質	19.3g
脂質	8.7g
食塩相当量	1.6g

調理時間  
20分位

【お問い合わせ】

伊西市中央保健センター  
千葉県伊西市大森 2356-3  
TEL 0476-42-5595

## コラム

### 旬の野菜 ~新じゃがいも・新玉ねぎ~

- 出回り時期…通常のじゃが芋、玉ねぎは1年中出回りますが、新じゃが芋は5~6月頃、新玉ねぎは3~5月頃です。
- 選び方のポイント…新じゃがいも：芽が出ていないもの、形が丸く整って重みのあるもの、皮にしわや傷のないものがよい。  
新玉ねぎ：表面に傷がなく、光沢があり、重みのあるものがよい。
- 栄養…新じゃがいも…免疫力を向上させるビタミンCや、エネルギー代謝をスムーズにするビタミンB<sub>1</sub>等を含んでいます。  
新玉ねぎ…体内の余分な塩分を排出する働きのあるカリウムに加え、辛味成分の硫化アリルは、血液サラサラ効果や、血栓予防、ビタミンB<sub>1</sub>と結びつき、疲労回復効果が期待できます。(ビタミンB<sub>1</sub>は、豚肉、うなぎ、大豆等に多く含まれます)



### かしこく 無理なく 減塩(2)

#### 減塩の例① 塩はかける

##### ステーキの添え塩を使う場合

##### 添え塩に、肉を一部分だけつけた場合

思いのほか、沢山の塩がついています。残りの部分には味がいないため、塩辛いと思いながらもさらに、塩をつける可能性があります。



塩をひとつまみ取って、肉全体にパラパラとふりかけた場合の塩の量  
肉一切れならば、この塩の量でおいしくいただけます。

##### ポイント!

ステーキや天ぷら等を、添え塩で食べる場合、塩の量は指でつまんで振りかける程度(写真右)にすると、圧倒的に塩分を抑えられます。