

# さば缶アヒージョ

主菜

副菜



1人当たり

エネルギー：136kcal

食塩相当量：0.5g

## 【材料 4人分】

- ブロccoli 1/2 株
- パプリカ 1/2 個
- エリンギ 2 本
- にんにく 1/2 かけ
- 赤唐辛子 適宜
- A [ 酒 大さじ 1
- オリーブオイル 大さじ 1
- さば水煮缶 1 缶
- ブラックペッパー お好みで

## 【作り方】

- ① ブロccoliは小房に分け1口大に切り、茎の皮をむいて食べやすく切る。
- ② パプリカとエリンギは1口大に切る。
- ③ フライパンに薄切りにしたにんにくと赤唐辛子を入れ、Aを加えて弱火にかける。
- ④ にんにくの香りがしてきたら、さば水煮缶を汁ごと入れ、軽くほぐし、①②の野菜を入れる。
- ⑤ 野菜に火が通るまで、蓋をして中火で5分くらい蒸し焼きにする。お好みでブラックペッパーをかける。

さばなどの青魚にはDHAやEPAと呼ばれる脂質が含まれています。この2つの脂質は、血液をサラサラにし、中性脂肪やコレステロールを下げるといわれています。DHAとEPAは体内で作ることのできない、必須脂肪酸の一つです。食事で補いましょう。