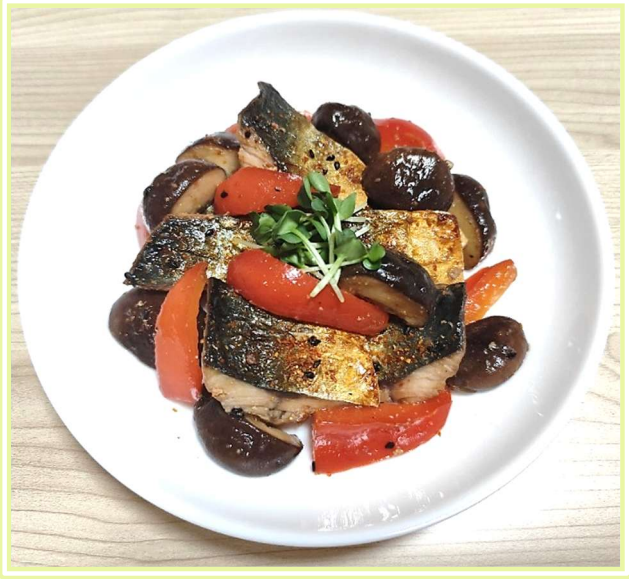
血管の健康を意識したレシピ（秋）

『さばときのこの七味風味焼き』



栄養価

エネルギー	296kcal	脂質	18.8g
たんぱく質	19.8g	食塩相当量	1.5g

材料（2人分）

- さば（三枚おろし）……200g
- A
  - 減塩醤油……（大さじ1＋1/2）27g
  - 生姜汁……10g
- しいたけ……80g
- パプリカ・赤……80g
- サラダ油……（大さじ1）12g
- 七味唐辛子……適量
- 薬味……適宜

作り方

①さばは骨を除き、食べやすい大きさにそぎ切りにする。バットにAを混ぜ合わせ、さばを入れる。時々返しながら、20分程おく。
②しいたけはそぎ切りに、パプリカは乱切りにする。
③フライパンに半量の油を熱し、②を炒め、七味唐辛子を軽くふり、皿に取り出す。
④①のさばの汁気をペーパータオルで軽く拭く。
⑤フライパンに残りの油を熱し、④のさばを皮を下にして並べる。弱火～中火で焼き、焼き色がついたら返す。焦げないよう火加減に注意しながら火を通す。
⑥取り出しておいた③を戻し入れ、さばと合わせ、七味唐辛子をふる。

おすすめポイント

血管の健康のために積極的に摂りたい栄養素がたっぷりな一品です。
◆さば…血栓予防効果のあるEPA・血管をしなやかにするDHA
◆しいたけ…コレステロールの吸収を抑えたり、血糖の急上昇を抑える食物繊維
◆パプリカ…抗酸化作用のあるビタミンA・C・E
が豊富に含まれます。

減塩ポイント

血管に負担をかけないために、食塩の摂りすぎに注意し高血圧を防ぐことも大切です。
◆減塩醤油：塩分40%カットの減塩醤油を使用
◆生姜汁…香味野菜を活用（さば特有のにおい消しにも効果◎）
◆七味唐辛子…香辛料を活用（ピリッとした辛みと風味で塩分控えめでも美味しく！）