

◎メニュー名：鯖と大根の柚子胡椒煮

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：30分 | 分量目安:2人分 | エネルギー：189kcal(1人分) | 食塩相当量：1.5g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

鯖	DHA・EPA	脳の活性化	・・・認知症予防
大根	食物繊維	便秘・肥満予防	・・・生活習慣病予防
こんにゃく	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
鯖の水煮 (缶)	1缶 (150g)
大根	中1/4本 (250g)
こんにゃく (あく抜き不要のタイプ)	1/2枚 (125g)
万能ねぎ	1本 (7g)
サラダ油	小さじ1
= A =	
水	150ml
砂糖・みりん	各小さじ1
しょうゆ	小さじ1
柚子胡椒	小さじ1/2



作り方

- ①大根は皮をむき、一口大の乱切り。こんにゃくは厚みを半分に切り、一口大の三角形に切る。万能ねぎは小口切り。
- ②鍋にサラダ油を入れて中火にかけ、大根・こんにゃくを加えて1分位炒める。
- ③A・鯖の水煮の汁のみを加えてさっと混ぜ、沸騰したら弱火にし、落とし蓋をして5分位煮る。
- ④しょうゆ・柚子胡椒・鯖の水煮の身を加えてさっと混ぜ、弱めの中火で15分位煮る。
- ⑤大根が柔らかくなり、汁気が少なくなったら火を止め、器に盛り付けて万能ねぎを散らす。

パーフェクトレシピポイント

面倒なイメージがある煮物ですが、鯖の水煮缶を使えば簡単。汁ごと捨てずに使うことで他にだしを加えなくてもしっかりとうま味の効いた煮物に仕上がります。DHAやEPAなどの栄養も余さず使うことができます。また、鯖にはビタミンDも豊富。ビタミンDは、こんにゃくに含まれるカルシウムの吸収率を高める働きがあります。そこに、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維がバランスよく含まれる大根を合わせることでパーフェクトレシピに。食物繊維はお通じを整えるのに役立つ栄養素です。