

## 青魚を手軽に取り入れよう ～サバ缶を活用した「つみれ汁」～



### <献立>

- ・サバ缶つみれ汁
- ・かぶと菊の酢物
- ・しめじとごぼうの  
バター醤油ソテー
- ・玄米ごはん(金のいぶき)

熱量  
479Kcal

炭水化物  
78.6g

食塩  
2.0g

### 【サバ缶つみれ汁】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>サバ水煮缶</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>ショウガ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>レンコン</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>とき卵</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>片栗粉(まぶす用)</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>大根</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>ネギ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>味噌</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>250 cc</td></tr> <tr><td>お好みで七味唐辛子</td><td></td></tr> </table>	サバ水煮缶	50 g	ショウガ	2 g	レンコン	20 g	とき卵	6 g	片栗粉	4 g	片栗粉(まぶす用)	2 g	大根	20 g	ネギ	15 g	味噌	7 g	水	250 cc	お好みで七味唐辛子		<ol style="list-style-type: none"> <li>① レンコンはすりおろし、水気をしっかり切る。 大根はいちょう切り、ネギは斜めの千切りにする。</li> <li>② 鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したら大根を入れる。</li> <li>③ ボールにサバ水煮缶の汁気を切って入れ、手でほぐす。 レンコンと調味料Aを混ぜ、3等分して団子状にまとめ、薄く片栗粉をまぶす。</li> <li>④ 大根が軟らかくなったら、団子を加え団子の周りが固まるまで火にかける。</li> <li>⑤ 分量の味噌で調味し、仕上げにネギを加え、汁椀によそう。</li> </ol>
サバ水煮缶	50 g																						
ショウガ	2 g																						
レンコン	20 g																						
とき卵	6 g																						
片栗粉	4 g																						
片栗粉(まぶす用)	2 g																						
大根	20 g																						
ネギ	15 g																						
味噌	7 g																						
水	250 cc																						
お好みで七味唐辛子																							

### 【カブと菊花の酢物】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>カブ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>菊花</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>キュウリ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>穀物酢</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>4 g</td></tr> </table>	カブ	20 g	菊花	10 g	キュウリ	20 g	穀物酢	10 g	砂糖	4 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① カブは薄い半月切りにし、キュウリは薄い輪切りにする。 菊花は洗って花びらを摘み、酢を加えた湯で1分程茹で水にとり水気を絞る。</li> <li>② 酢と砂糖を合わせ、野菜を加えてしばらく置き、味がなじんだら器に盛る。</li> </ol>
カブ	20 g										
菊花	10 g										
キュウリ	20 g										
穀物酢	10 g										
砂糖	4 g										

### 【シメジとゴボウのバター醤油ソテー】 (材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>シメジ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>ゴボウ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>赤パプリカ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>有塩バター</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>薄口醤油</td><td>3 g</td></tr> </table>	シメジ	40 g	ゴボウ	20 g	赤パプリカ	15 g	有塩バター	4 g	薄口醤油	3 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① シメジは石づきをとり、ほぐす。ゴボウはさがきに切り酢水でさっと茹でる。 パプリカは斜め薄切りにする。</li> <li>② フライパンにバターを入れ、野菜を炒める。 野菜がしんなりしたら醤油を加えさっと炒め、器に盛る。</li> </ol>
シメジ	40 g										
ゴボウ	20 g										
赤パプリカ	15 g										
有塩バター	4 g										
薄口醤油	3 g										

# 栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
<b>★ サバ缶つみれ汁</b>							
サバ缶水煮缶	50	80	6.4	6.1	0.0	0.0	0.6
ショウガ	2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
レンコン	20	13	0.4	0.0	3.1	0.4	0.0
卵	6	9	0.7	0.6	0.0	0.0	0.0
片栗粉	6	20	0.0	0.0	4.9	0.0	0.0
大根	20	4	0.1	0.0	0.8	0.3	0.0
ネギ	15	5	0.2	0.0	1.2	0.4	0.0
味噌	7	13	0.9	0.4	1.5	0.3	0.9
小計		145	8.7	7.1	11.6	1.4	1.5
<b>★ カブと菊の酢物</b>							
カブ	20	4	0.1	0.0	1.0	0.3	0.0
菊	10	3	0.1	0.0	0.7	0.3	0.0
キュウリ	20	3	0.2	0.0	0.6	0.2	0.0
穀物酢	10	3	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
砂糖	4	15	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0
小計		28	0.4	0.0	6.5	0.8	0.0
<b>★ シメジとゴボウのバター醤油ソテー</b>							
シメジ	40	7	1.1	0.2	2.0	1.5	0.0
ゴボウ	20	14	0.4	0.0	3.0	1.2	0.0
赤パプリカ	15	3	0.1	0.0	0.7	0.2	0.0
有塩バター	4	30	0.0	3.2	0.0	0.0	0.1
薄口醤油	3	2	0.2	0.0	0.3	0.0	0.4
小計		56	1.8	3.4	6.0	2.9	0.5
<b>★ 玄米ごはん</b>							
ご飯(精白米)	75	126	1.9	0.2	27.8	0.2	0.0
ご飯(玄米)	75	124	2.1	0.8	26.7	1.1	0.0
小計		250	4.0	1.0	54.5	1.3	0.0
合計		479	14.9	11.5	78.6	6.4	2.0

## ＜サバ缶つみれ＞



レンコンは  
しっかり水気を  
切る事が  
ポイントです。



溶き卵も加え  
よく混ぜます。



しっかりと丸め、  
片栗粉は鍋に入  
れる直前にまぶ  
します。



つみれが浮いて  
きてから、  
味噌を入れましょ  
う。



汁椀に盛り  
付けて、完成！

## ★栄養士からのコメント★

今回はサバ缶を使ってつみれ汁を作りました。普段つみれ汁は生魚を使用する事が多いと思いますが、缶詰を利用するので手軽に調理できます。

サバなどの青魚にはEPA・DHAが豊富に含まれており、コレステロールや中性脂肪を下げる働きがあると言われており、毎日の食事で積極的に取りたい食品の1つです。

サバ缶以外にも、他の魚缶での代用ができますので、自宅にある缶詰で作ってみたいですね。

＜EPA、DHAとは？＞

「エイコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸」の略称。ヒトの体内ではほとんど作ることができない

必須脂肪酸の一種で、サバやサンマなどの青魚に豊富に含まれています。

血液をサラサラにしたり、炎症を抑制する効果が期待できます。