

塩さばのトマト煮



身近な塩さばをトマトで煮込んで、いつもとひと味変えた洋風に。にんにくの香りがさばの臭みを消して、食欲をそそります。

材料 (2人分)

塩さば(塩分 1.8%)	70g×2切れ
酒	小さじ2
オリーブオイル	小さじ1(4g)
トマト	200g(大1個)
にんにく	1かけ(約6g)
みじん切りパセリ	小さじ1

A 酒	大さじ1
水	150ml
B みりん	小さじ1
米酢	小さじ1

一人分で 247kcal たんぱく質:16.6g カルシウム 27mg マグネシウム 35mg
食塩相当量:1.3g (推定値)

注) 一度に4人分を調理する場合は A の水を200ml にしてください。
作り方は裏面をご覧ください。

塩さばのトマト煮 の作り方

- ① 塩さばに酒をふって10分おき、水分をペーパータオルでぬぐう。
- ② トマトはヘタを取り、1cm～2cm角に切る。
にんにくはみじん切りにする。
パセリはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、さばを皮目から焼く。
焼き色がついたら裏返す。
にんにくを加え、残りの半面を焼き色がつくまでしっかり焼く。
焼いた時に魚から出た油はペーパータオルでふき取る。
- ④ トマトとA(酒・水)を加え、煮立ったらB(みりん・米酢)を加え、中火で12分ぐらい煮る。
トマトに十分火が通り、煮汁が少なくなったら出来上がり。
*トマトが煮える前に水分が無くなった場合は、水を足してください。
- ⑤ 皿に盛りつけ、パセリを散らす。
*オリーブオイルはサラダ油で代用できます。

食生活改善推進員は、
地域で食を通じた健康づくりをすすめる
ボランティアです。



「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に地域の食を通じた健康づくりや食育を進めています。

食生活推進員に関するお問い合わせは

【佐倉市役所 健康推進課】

●健康管理センター
(佐倉・臼井・千代田)
043-312-8228

●西部保健センター
(志津)
043-463-4181

●南部保健センター
(根郷・和田・弥富)
043-483-2812