毎月19日は食育の日

【主菜】　鯖のみそ煮缶となすの炒め物

脂質異常症予防教室の調理実習メニューをご紹介します。
鯖缶に含まれる多価不飽和脂肪酸（DHA・EPAなど）により、中性脂肪を減らします！

☆　材料（作りやすい量　約２人分）

鯖の味噌煮缶	１缶（１６０ｇ）
なす	２本（１６０ｇ）
ピーマン	２個（６０ｇ）
にんじん	１/４本（４０ｇ）
オリーブ油	小さじ１弱（３ｇ）
しそ	２枚（１ｇ）
おろし生姜	４ｇ
七味唐辛子	少々

鯖の味噌煮缶は、メーカーにより食塩相当量が変わりますので、栄養表示をご確認ください。

☆つくりかた
①なす、ピーマンは乱切りにし、なすは水につけて灰汁抜きをする。にんじん、しそは千切りにする。
②フライパンに油をひき、なすの皮目から焼き、にんじん、ピーマンの順番で炒める。
③野菜に火が通ったら、鯖缶を入れ、少しほぐしながら炒め、おろし生姜としそを入れ、炒める。
④お皿に盛り付け、お好みで七味唐辛子をかける。
POINT１！なすの皮目に油をまとわせ、火を通すことで、紫色が鮮やかになります。
POINT２！鯖をほぐし過ぎてしまうと、食べ応えが無くなってしまいます。

健康・食事で気になることがありましたら、市管理栄養士までご連絡ください。

【脂質異常症予防におすすめの簡単組み合わせメニュー】
ごはん、きのこのネバネバ和え、バナナヨーグルト

1人分の栄養価	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	食塩相当量（g）
鯖のみそ煮缶となすの炒め物	209	14	11.5	192	1.0

綾瀬市こども家庭センター　　TEL0467-77-1133