



画像元: ©DESIGNALIKIE

このレシピは **わたし** が担当しました！

監修/管理栄養士 **倉石桂子**
野菜や果物以外に、魚や豆類も大好きで、時短料理が得意です。

協会けんぽ広島支部の『健幸レシピ』

血液サラサラ！ さばトマビーンズ

ご飯、パン、パスタに主菜でプラス。脂質異常改善・メタボ改善効果が期待できます。不足しがちな青魚、豆、緑黄色野菜がたっぷり簡単に摂れる血液サラサラレシピです。



※1人分の調理盛付例

材料(2~3人分)

■ 1人分 227kcal
■ たん白質 15.4g 食物繊維4.5g

- さば水煮缶 1缶(約150g)
- 完熟カットトマト 1パック(約300g)
(紙パックや缶詰のもの)
- ミックスビーンズ 1袋(約50g)
- コンソメ粉・砂糖 各 小さじ1
- オリーブ油 小さじ1
- おろしにんにく 少々

作り方

調理時間10分

- 1 耐熱容器に完熟カットトマトを入れ、コンソメ粉・砂糖を加えよく混ぜる。
ラップせずに、3~4分レンジ加熱し、酸味を飛ばす。
- 2 さばを缶から出し、荒くほぐす。オリーブ油・おろしにんにくを表面に絡めるよう混ぜ、ラップせずに、1分レンジ加熱し、風味をつける。
- 3 ①の中に、②のさばとミックスビーンズを加え、よく混ぜる。
ラップせずに2~3分レンジ加熱し、あればバジルを散らす。



★お好みで、カレー粉や、粉チーズをかけても美味しい。

健幸メニュー例

- 麦ごはん
- さばトマビーンズ
- りんご
- 豆乳



■ 1人前 576kcal
■ たん白質25g 食物繊維9g 塩分1.7g

アレンジで大変身！

- さばトマチーズトースト
パンにさばトマビーンズ・スライスチーズをのせトーストする。朝食に！
- さばトマパンネ
ゆでたパンネと和え、粉チーズをかける。