

今日から
出来る

リセット！
危ない食生活習慣
ヘルシー時短レシピ

★
夕食に
オススメ

楽々調理で
血液サラサラ！

さば缶と キムチの チゲ風



藤井 恵

料理研究家/管理栄養士



後藤 繁榮

フリーアナウンサー

エネルギー/272Kcal 塩分/2.9g

1. キムチを炒める

鍋にごま油を熱し、キムチを中火で香りが立つまで炒める。

キムチに含まれるカプサイシンは血行促進効果が期待され動脈硬化の予防にピッタリ！
炒めることでまろやかになり 風味もUPします



2. さばの水煮缶を加えて煮る

さばの水煮缶を缶汁ごと加える。さらに缶1杯分の水を加え、中火で2～3分間煮る。

缶汁はうまみたっぷりなのでだしらず。水も缶を活用すれば細かい計量は不要です
食塩不使用のものがあれば減塩できるので よりオススメです



3. 細ねぎを散らす

仕上げに3cm長さに切った細ねぎを散らす。

細ねぎのβ-カロテンには抗酸化作用があり 動脈効果の予防にもねぎと同じタイミングでえのきだけを加えると 疲労回復効果のあるビタミンBや塩分を体外に排出するカリウムがとれます



【材料】(ひとり分)

- ・さばの水煮(缶詰)…1缶(180g)
- ・白菜キムチ…50g
※カットしてあるもの
- ・細ねぎ…50g
※にらでもよい
- ・ごま油…小さじ1
- ・水…さばの水煮缶の缶1杯分

らくらくポイント

缶詰を使えば魚の下ごしらえの必要なし
加熱してあるので時短にもなります
キムチで味が決まるので調味料も不要
ひと鍋で出来るので洗い物も少なくて
すみます！

ヘルシーポイント

さばのDHA/EPAは血液をサラサラにする
効果が期待でき動脈硬化の予防にピッタリ！
たんぱく質とカルシウムも豊富で
ひと缶で1日の推奨量の約半分がとれます！

レシピ動画も公開中です



私が
司会進行
します！



全国健康保険協会神奈川支部