

## なすとサバ缶のめんつゆ炒め

サバ缶を使った簡単レシピ。味付けはめんつゆだけです！

### 【材料 (2人分)】

・なす	150g
・サバ缶(水煮)	1/2 缶(100g)
・いんげん	4本(70g)
・ミニトマト	2個(30g)
・大葉	1枚
・削り節	1/4 袋
・ごま油	大さじ1
・めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1・1/2



### 1人分の栄養価

エネルギー量	206kcal
食塩相当量	1.5g

### 【作り方】

- ① なすはまだらに皮をおき縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにする。水にさらしておく。
- ② サバ水煮缶は汁を切り、ほぐしておく。
- ③ いんげんは筋を取り斜めに薄く切り、ゆがいておく。
- ④ フライパンはごま油を熱して、なすといんげんを炒め、火が通ったらサバ缶を入れ、さらにめんつゆを加える。
- ⑤ ④を盛り付け、削り節をのせる。4等分にしたミニトマトを添えて完成。

### 【食生活改善推進員より】

- ・味付けはめんつゆだけなので、朝ごはんにもぴったり！
- ・残ったサバ缶の汁は、スープに使うとうま味が増して美味しいですよ。

#### －サバ缶－

青魚であるサバには、DHA や EPA が豊富に含まれています。DHA や EPA はオメガ3系の脂肪酸であり、動脈硬化予防や脳機能改善などのはたらきがあります。

サバの缶詰は手軽に食べることができ、たんぱく質源でもあるため、常備しておくとい良いでしょう。保存期間も長いので、いざという時に使えて便利です。