

青魚の王様と呼ばれるサバは、人間が健康を維持するために不可欠な良質のたんぱく質に恵まれ、また脂に EPA (エイコサペンタエン酸)と DHA(ドサヘキサエン酸)を多く含んでいて、これらはいずれも血液の流れをスムーズにするといわれています。

皆さんよくご存じの栄養情報では秋刀魚や鯖、鰯などの脂は「 $\omega$ 3」(n-3系脂肪酸)とって、記憶力や認知機能を高めるのに重要な働きをするということがあげられています。

サバの缶詰は価格安定 (最近高級サバ缶も出ていますが)、栄養価も安定、消費期限も長い、と三拍子揃っているの、使わない手はないですね!

**\*レンジで作るサバ缶ポテトサラダ**

材料	2人分
じゃがいも	150g
サバ水煮缶	1/2 缶
玉ねぎ	30g
マヨネーズ	大2
塩・砂糖	各少々
ブラックペッパー	適宜

1. じゃがいもは皮をむき一口大に切り、玉ねぎは皮をむきうす切りにする。
2. 耐熱の器に1. を入れて水大2を加え、ふんわりラップをかけて 600W の電子レンジで3分間加熱する。(500W なら、3分 30 秒) 上下を返してさらに2分ほど加熱する。
3. 2. をレンジから取り出し(熱いのでやけどに注意!) 水気をきって、熱いうちにスプーンでじゃがいもをつぶす。ここにサバ水煮缶の身をほぐしながら汁も一緒に混ぜ合わせる。
4. 3. にマヨネーズと塩・砂糖少々を加えよく混ぜ、ブラックペッパーをふる。



**\*サバ味噌缶のライスグラタン**

材料	3人分
サバ味噌缶	1缶
玉ねぎ	50g
にんにく	ひとつかけ
しめじ	1/2 袋
牛乳	200cc
バター	20g
小麦粉	20g
塩	ひとつまみ
溶けるチーズ	30g
ごはん	300g

1. 玉ねぎは皮をむいてうす切りにする。にんにくは皮をむいてみじん切り、しめじは根を切り落とし小房に分ける。
2. フライパンにバターを熱し、木べらで中火でにんにくを炒め香りがしたら玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、しめじを加えて炒める。
3. しめじに火が通ったら塩少々と小麦粉ふり入れて炒め、全体に火が通ったら牛乳とサバ味噌缶詰を汁も全部加えて入れる。サバの身は木べらでくずしながらかき混ぜ、ひと煮立ちしたら火を止める。(サバ味噌缶ホワイトソース)
4. 耐熱容器にご飯を盛り、3. のサバ味噌缶ホワイトソースをかけて、溶けるチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

**\*サバ味噌缶ホワイトソースはまとめて作ってフリーザーバックに入れて冷凍保存もできます。マカロニグラタン、ポテトグラタンなどでも美味しいですよ。**

