

脂がのっておいしい時期のサバを、水揚げ後すぐに加工して缶詰にしたサバ缶は栄養の宝庫です。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。

さばに含まれているEPAという成分が、痩せるホルモンであるGPL-1を分泌する・・・というのでひところ話題になりましたが! ともあれ、価格安定、栄養価も安定、消費期限もなが~い、と三拍子揃っていれば、使わない手はないですね!

*サバ水煮缶のトマトソース・スペゲティ

材料	2人分
スペゲティ	160g
サバ水煮缶	1缶 (180g)
トマト水煮缶	1缶 (400g)
玉ねぎ	100g
ベーコン	1枚 (20g)
にんにく	ひとつかけ
生姜	20g
醤油・味醂	各大1
塩・胡椒	小1/3・少々
水	1/2カップ
オリーブ油	大1
トッピング	お好みで。

1. 玉ねぎは薄切り、ベーコンは千切り、にんにく・生姜はみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を熱して1. のにんにくと生姜を加え弱火で香りがでるまで炒めたら玉ねぎを加えて炒め、サバ水煮缶トマト水煮缶、ベーコン、醤油 味醂、塩・胡椒、水を加えて中火で4分ほど煮る。
3. 茹でたスペゲティを器に盛り、2. のトマトソースをかける。



*サバ味噌丼

材料	2人分
サバ水煮缶	1缶 (180g)
しめじ	50g
長ネギ	10cm
生姜	20g
サラダ油	小2
味噌	大1
砂糖	大1
酒	大1
トッピング	お好みで
ご飯	300g

1. しめじは根を切り落とし小房に分ける。長ネギは小口切り。生姜は千切り。
2. フライパンにサラダ油を熱し、生姜、長ネギ、を炒めたら、サバ水煮缶、しめじ、味噌・砂糖・酒を加え、中火で2~3分煮て火を止める。
3. ご飯を器に盛り、2. を上にかける。

