

Point

トマトの旨みで
塩分控えめに♪



13 さばのトマト煮

【材料】2人分

さば	1枚(120g)
塩・こしょう	各少々
キャベツ	2枚(100g)
しめじ	60g
刻みパセリ	適宜

調味料A	
カットトマト	200g
コンソメ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2

通常レシピ
の塩分より

-0.8g
(1人分)

(一食分の食塩
相当量0.5g)

適塩レシピ

美味しく
健康♪

よか
あばい

毎月17日は「適塩の日」

市では高血圧予防のために「あいら適塩プロジェクト(よかあばい運動)」を実施。食生活改善推進員がおいしくてカラダも喜ぶレシピを紹介します。**問** 成人保健係 ☎66-3293



【つくり方】

1. さばは半分に切り、塩・こしょうを振って5分ほど置き、ペーパーで水気をふきとる。
2. キャベツはざく切り、しめじは食べやすい大きさにほぐす。
3. 耐熱容器に調味料Aを入れて混ぜ、キャベツ、さば、しめじの順にのせて、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。
4. 一度取り出し、さばが崩れないように全体を軽く混ぜ合わせ、さらに2分加熱する。器に盛り、刻みパセリをかける。