

料理がお勧めです。

さば缶のアヒージョ

手軽に骨まで食べられる「さば缶」は、 カルシウム摂取の心強い味方! このレシピのように、カルシウムの吸収 を高めるビタミンD(エリンギ)、カルシ ウムとともに骨形成に働きかけるマグ ネシウム(ごぼう)などと組み合わせた

残ったオイルはパスタに絡めればパス タソースにもなります♪



調理時間の目安: 15分

材料(2人分)

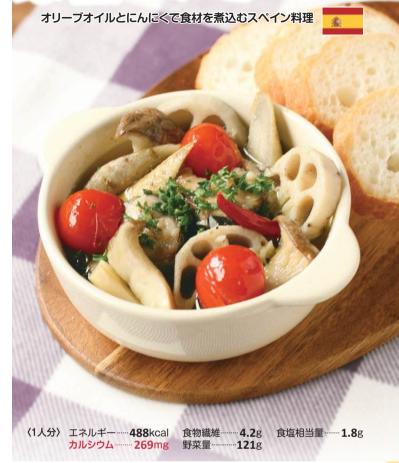
さば水煮缶(食塩不使用)…	• -
れんこん	···········100g (1節)
ごぼう	······ 50g (小1/3本)
エリンギ	······50g (中1本)
ミニトマト	6個
にんにく	
パセリ	適量
赤唐辛子	1/2本
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	1/2カップ
バゲット	

作り方

①れんこんとごぼう は皮をむき一口 大に切って2分ほ ど水にさらして 600Wの電子レ ンジで1分半加熱 しておく【写真】。



- ②エリンギは一口大に切る。 ミニトマトはへ 夕をとる。にんにくはみじん切りにする。 赤唐辛子は種を取っておく。 バゲットは1センチ幅に切っておく。
- ③鍋にさばの水煮(缶汁ごと)、オリーブオイ ル、にんにく、赤唐辛子、塩、れんこん、 ごぼう、エリンギを入れて中火で4分ほど 煮る。
- ④ミニトマトを加えてひと煮立ちさせて器に 盛り、パセリのみじん切りをふる。バゲット を添えて、いただきます。



健康POINT

さば缶の カルシウムがスゴい ってホント?

●カルシウム含有量の比較 (100gあたり)







ナント! コップ1杯の牛乳の約2倍のカルシウムを摂取できます。

「骨まで食べられる加工」が、その含有量を増やしているのです。 また、青魚に多く含まれるDHA (ドコサヘキサエン酸) とEPA (エイコ サペンタエン酸)を手軽に摂取できます。

EPAには血液サラサラ効果や中性脂肪を下げる効果があり、DHAは 脳や神経系の健康維持に役立つとされています。