

さば缶のアヒージョ

オリーブオイルとにんにくで食材を煮込むスペイン料理



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料理がお勧めです。
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) 180g (1缶)
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 1片
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 適量

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。ミニトマトはヘタをとる。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。



〈1人分〉 エネルギー 488kcal 食物繊維 4.2g 食塩相当量 1.8g
カルシウム 269mg 野菜量 121g

健康POINT

さば缶の
カルシウムがスゴ
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。