令和7年8月

栄養士がおすすめするヘルシーレシピ

からだよろこぶ♪ベジプラス100＆塩eco

～野菜が100gとれる塩ecoレシピ～

料理名：缶詰で簡単！サバのトマト煮

野菜量	塩分量
125 g	0.6 g

（一人当たり）

からだがよろこぶ♪レシピのポイント

トマトは、ビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランスよく含んでいます。トマトの赤色の色素成分リコピンは、オリーブ油などの油と合わせることで吸収率が高くなります。サバやトマトは缶詰を使うので、誰でも短時間で簡単に料理することができます。

このレシピの塩ecoポイント

トマトにはうま味成分のグルタミン酸、サバにはうま味成分のイノシン酸が豊富に含まれています。うまみ成分が合わさると相乗効果で味わい深くなり、塩分を抑えることができます。

材料（２人分）	目安量	分量
★サバ缶（水煮）	1/2缶	100g
★トマト缶	1/2缶	200g
★玉ねぎ	1/4個	50g
★おろしにんにく(チューブでもOK)	小さじ1	5g
★オリーブオイル	小さじ1	5ml
胡椒	少々	
バジル（お好みで）	少々	

作り方

①玉ねぎの皮をむいて、くし型にきる。

②耐熱皿に、★の材料を入れて、ふんわりラップをかける。

③電子レンジ（600W）で8分加熱する。

④胡椒で味をととのえて、完成。

＊バジルはお好みで。最後にそえると彩りよくなります。

一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
147 kcal	11.7 g	7.6 g	7.6 g

野菜を食べよう！あと100g

宮城県民は、野菜の摂取目標量(350g)よりも100g不足！
日々の食卓に、野菜をプラスしましょう♪

減塩！あと３ｇ

宮城県民の食塩摂取量は、目標(男性7.5g･女性6.5g)よりも3gオーバー！
控えめな味つけで、塩eco(減塩)を目指そう♪

今月のレシピ作成者　**大崎栄養士会　医療部会**　　**所属名：公益財団法人宮城厚生協会古川民主病院**

〈発行〉宮城県北部保健福祉事務所（大崎保健所）健康づくり支援班　TEL:0229-87-8010