

酢酸で脂肪の吸収を抑える!!

血液サラサラの健康食材

サバときのこのさっぱり煮

サバが美味しくなるのは、晩秋から翌年2月頃まで。
とくに10月～11月の秋サバはたっぷり脂ものって、
おいしさもまた格別です。

1人分

エネルギー
286
kcal

塩
1.0
g



「サバ」

サバなど青背の魚に多く含まれるのが、不飽和脂肪酸のDHAやEPA。DHAは悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、逆に善玉コレステロールを増やす働きがあり、EPAは血液をサラサラにするといわれます。また脳神経の維持にも関わり、認知症の改善効果があるとした研究もあります。秋は、サバ(マサバ)の旬の季節。店頭で選ぶ際は、エラが鮮やかな紅色で、身に張りがあるものが美味です。



●材料(2人分)

かぼちゃ	100g
エリンギ	2本
サバ	1/2尾
サラダ油	大さじ1
片栗粉	適宜
A 酢	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
水	大さじ2
万能ねぎ	4本

●作り方

- ①かぼちゃとエリンギは食べやすい大きさに5mm幅に切り、サバは食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を温め、かぼちゃとエリンギをこんがり焼いて取り出す。
- ③片栗粉をまぶして軽くはたいたサバを、②のフライパンで両面こんがり焼いて取り出す。
- ④Aを③に入れ、ひと煮立ちしたらサバと野菜を戻し、調味料をからめて火を止める。
- ⑤④を器に盛り、万能ねぎの小口切りを散らす。

もうひと皿 こんにゃくと根菜の梅干し煮込み

食物繊維を豊富に含む一皿です。ごぼうに含まれるイヌリンは血糖値を下げ、ポリフェノールは動脈硬化予防に役立ちます。

●材料(2人分)

さきイカ	10g
こんにゃく	1/2枚
さつまいも	小1本
ごぼう	1/2本
梅干し	3粒
酒	大さじ2
塩	少々
ごま	大さじ1/2

●作り方

- ①さきイカは小さめにさいておく。
- ②こんにゃくはひと口大に切り、フライパンでから煎りしてから酒大さじ1を回し入れ、アルコール分をとばす。
- ③さつまいもは皮つきのまま7mm厚さくらいの輪切り、ごぼうは泥を落とし、皮つきのままひと口大の乱切りにして水でさっと洗う。
- ④鍋にさきイカ、さつまいも、こんにゃくを入れ、ひたひたの水と酒大さじ1を加え、柔らかくなるまで強火で煮る。
- ⑤梅干しの種を取って④に入れ、ごぼうを加えて塩で味を整え、汁がなくなるまで煮きる。
- ⑥⑤を器に盛り、ごまをひねりながら散らす。

