



サバ缶の栄養をむだなくとれる！！

サバ水煮缶のカレーピラフ

材料(2人前)

米・・・1合
サバ水煮缶・・・1缶
しょうゆ・・・小さじ1
A 玉ねぎ・・・100g
パプリカ・・・1/4個
カレー粉・・・小さじ2
バター・・・10g
塩・・・小さじ1/4
パセリ・・・適量

作り方

準備：玉ねぎとパセリはみじん切り、パプリカは一口大に切る。

1. 洗った米にサバ缶のつゆとしょうゆを入れ、炊飯器の目盛りまで水を入れる。
2. Aとサバ缶を加え、通常モードで炊飯する。
3. 炊き上がったら器に盛り、パセリを散らす。

エネルギー：522 Kcal 塩分：1.3g (1人前)

サバ缶の栄養

サバなどの青魚には健康維持に役立つ栄養が豊富で、体を作るもとになるたんぱく質、動脈硬化や心筋梗塞の予防効果が期待できるEPAやDHAなどが豊富に含まれています。

サバはこのEPAやDHAの含有量は青魚の中ではトップクラス。また、血合い肉には、鉄や亜鉛などのミネラルやビタミンなども含まれています。

サバ缶は調理済みなのでそのまま食べることができ、料理にそのまま活用することもできるので自宅に常備しておく便利な食材です。

缶詰は生の鯖と比べて栄養価が下がるのでは？と気になりますが、缶詰は新鮮な魚を加工しているので、生の魚と比べても栄養価はそれほど変わりません。むしろ、カルシウム、ビタミンD、EPAやDHAは生の鯖よりも多く含まれています。

鯖缶は骨がやわらかくなっているので丸ごと食べることができ、カルシウムも一緒にとることができて骨粗しょう症予防にも効果的です。

