

## 【サバ缶 de アクアパッツァ】レシピ

【材料 4人分】

サバ水煮缶	2缶 (固形量140g)
トマト	100g (中1個)
ズッキーニ	240g (1~2本)
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ1
赤唐辛子	1/2本
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ2



エネルギー	187kcal	たんぱく質	16.2g
脂質	9.7g	食塩相当量	1.3g



大好きな鯖を使った料理だチーヌ!



## 【下ごしらえ】

- ・サバ缶は身がくずれないように缶から取り出し、大きくほぐしておく(缶汁はとっておく)。
- ・トマトとズッキーニは2cm角に切る。
- ・にんにくはみじん切りにしておく。
- ・赤唐辛子は種を除き、小口切りにしておく。

## 【作り方】

- ① フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが出てきたらトマト、ズッキーニ、赤唐辛子を加えて炒める。
- ② 野菜に軽く火が通ったら、サバと缶汁、塩、砂糖を加えて5分ほど中火で煮る。

※本格的なアクアパッツァは白身魚やアサリなどの貝類で作りますが、今回はサバの水煮缶を使って簡単に仕上げました。

※サバなどの青背魚には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)といった不飽和脂肪酸が多く含まれおり、中性脂肪や悪玉コレステロールを減少させる効果があります。また、骨ごと食べられるので、カルシウムも摂取できます。