



# ～ お家で作ろう！ ～

「新しい生活様式」の中でも食事を楽しもう！  
 自宅でできる簡単な料理を作って健康維持に努めましょう。  
 今回はサバ缶と夏野菜を使ったレシピを作りました。ぜひチャレンジしてください。

## サバ缶deアクアパッツァ

(1人分) エネルギー:233kcal 食塩相当量:1.4g

調理時間  
15分

### 缶詰で作る 時短 レシピ



#### 【材料(2人分)】

サバ水煮缶	1缶(190g)
トマト	中1個(200g)
ズッキーニ	1本(120g)
にんにく	1/2かけ
赤唐辛子	1/3本
オリーブ油	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/6(1g)

味を極める  
コツ

トマトは皮をむくと味がしみて、口当たりが良くなります。皮を湯むきする方法もあります。



#### 【作り方】

- 1 フライパンにオリーブ油、にんにくを入れてから火をつけ、中火でにんにくの香りが出るまで炒める。
- 2 ズッキーニを加えて油が馴染むまで炒め、トマトを加えて軽く混ぜ、赤唐辛子を加えて炒める。
- 3 サバの身を加え、さっと混ぜたらサバ水煮缶の汁、砂糖、塩を加え、中火で5分くらい煮る。



～ 管理栄養士からひと言 ～

今回ご紹介しているアクアパッツァは、うま味たっぷり栄養満点！  
 一皿で1食分の魚、約1/2日分の野菜がしっかりとれます。

#### ◆ スープを生かしたお勧めの食べ方 ◆

パスタと一緒に      スープにフランスパンを浸しながら      米飯にかけてリゾット風



乾麺80g  
303kcal



6cm幅2切れ(100g)  
279kcal



1膳分(150g)  
252kcal

野菜を毎食とることを心がけ、1日3食バランス良く食べましょう。