

## サバ缶のトマトソースかけ

### ○材料：2人分

- ・サバ水煮缶（大） 1缶
- ・トマトソース お好み量

### ○作り方

- ① サバ缶の汁を切り、お皿に出す。
- ② トマトソースをかけて出来上がり。

#### ☆レシピのポイント☆

手軽に使えるサバ缶を使用した、たんぱく質・カルシウムを豊富に含むレシピです。  
主菜として味をはっきりさせたレシピなので、副菜には酸味を効かせて減塩にした、和え物などを組み合わせるのがおすすめです。

### ❖ トマトソースの作り方 ❖

#### ○材料：作りやすい分量

- ・カットトマト缶 1缶
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんにくパウダー 少々
- ・塩 少々
- ・ブラックペッパー 少々
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・コンソメ 小さじ2

#### ○作り方

- ① 鍋もしくはフライパンにオリーブオイルを熱して、玉ねぎとにんにくパウダーを炒める。
- ② 玉ねぎが透き通ってきたら、他の全ての材料を入れて、水分が少なくなトロットするまで煮詰めて出来上がり。

#### 1人分あたりの栄養価（できあがったトマトソースを1/4量かけた場合）

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | ビタミンD<br>(μg) | 食塩相当量<br>(g) |
|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| 209             | 16.9         | 10.5      | 5.6         | 249           | 9.9           | 1.8          |

- ❖ サバ缶は、筋力の維持に重要なたんぱく質を多く含むほか、魚を骨ごと食べることができることから、カルシウムを豊富に含みます。  
また、カルシウムの吸収を助けてくれる栄養素であるビタミンDも豊富に含む栄養満点な食材です。  
ただし、食塩も多く含まれているため、特に味噌煮などの味付きのものを食べる時は煮汁を残すなど、食べ方を工夫しましょう。