

## ～簡単！でも主役級！さば味噌・トマト・チーズのレンチン術料理～



### 【材料】（2人分）

さば缶（味噌煮缶）	1 缶
トマト	中 1 個
切り干し大根	20 g
ピザ用チーズ	30 g
小口ネギ	適量

### 【作り方】

- ① 切り干し大根は水洗いをして、3分程水につけておく。
- ② トマトを一口大の大きさに切る。
- ③ ①を固く水切りし、②のトマトと共に耐熱皿に均等に広げる。
- ④ さば缶の蓋を開け、③の上に汁を均一にかける。
- ⑤ 身をお好みの大きさにほぐしたら、④に乗せる。
- ⑥ ⑤にピザ用チーズを乗せて、電子レンジ（600W）で5分加熱する。
- ⑦ 仕上げに刻んだ小口ねぎを散らす。

### 【1人分栄養価】 ※使用する製品によって栄養価は変わります。

エネルギー：253 kcal    たんぱく質：19.3 g    脂質：12.0 g    炭水化物：18.5 g    食塩相当量：1.3 g  
カルシウム：348 mg

# 栄養アップ Point

## さば味噌煮缶



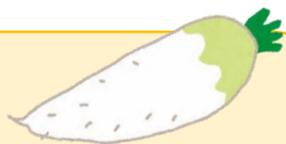
### ①栄養価が高い

さばはたんぱく質が豊富で、血中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きが期待できるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれます。

### ②缶詰でカルシウム量アップ

さば缶は骨まで食べられるため、切り身よりもカルシウムの量が多くなります。また、さばにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれています。

## 切り干し大根



### 生の大根に比べて栄養素が豊富

乾物は生の食材と比べて、うま味や栄養価が凝縮されていることが魅力です。天日干しすることでカルシウムや鉄、ビタミンB群などの栄養素が増えます。

また、食物繊維を多く含むため、腸内環境を整え、便秘解消にも効果的です。

## チーズ



### カルシウムが豊富

カルシウムは強い歯や骨を作るほか、筋肉の収縮や神経を安定させる働きがあり、乳製品、骨ごと食べられる小魚、大豆製品、野菜類や海藻に多く含まれます。

中でも、牛乳やチーズなどの乳製品は、他の食品に比べて吸収率が高く、効率よくカルシウムがとれます。

※成人のカルシウムの目標量は600~800mg/日。

## ちょこっとアレンジ

①カレーパウダーでパンチのある味付けに

②使用する野菜はお好みで変更可

例)オクラ、なす、ピーマンなど。

③こんな食べ方も…

・食パンに乗せて、朝食にもぴったり！

・余ったら、カレーの具材にしても◎

👉 次回の開催は、  
令和6年1月31日(水)  
の予定です。お楽しみに！



右のQRコードから講座アンケートにご回答ください  
(講座終了後、20分以内にご回答いただき、完了画面を提示  
いただいた方に無印良品オリジナルエコバックをさし上げます)

👉 終了しました