



クリエイティブ
栄養士考案！

カルシウムも摂れる！ 時短レシピ



簡単・時短の
一品♪



《材料(2人分)》

さば缶(水煮)	1缶
トマト	2個
ナス	2本
玉ねぎ	1/2個
にんにくチューブ	5g
サラダ油	大さじ1
トマトジュース	200ml
固形コンソメ	1個
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々

さば缶とナスのトマト煮込み

栄養成分(1人分)

エネルギー：349kcal
たんぱく質：24.7g
脂質：17.3g
炭水化物：24.5g
糖質：19.4g
食物繊維：5.0g
食塩相当量：2.2g
カルシウム：305mg



《作り方》

- ①トマトとナスは乱切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②熱したフライパンにサラダ油をひき、にんにくチューブと玉ねぎを入れ、炒める。
- ③トマトとナスを入れ、炒める。
- ④トマトジュースと固形コンソメを入れ、ひと煮立ちしたら、さば缶と塩・こしょうを入れる。
- ⑤軽く煮たら、お皿に盛り付け、パセリをかけたら完成！

トマトの酸味、にんにくの香りで食欲アップ！

骨まで食べられるさば缶はカルシウム補給にぴったりです！！

レシピ作成：クリエイティブエス・ディー管理栄養士(山口・臼居・堀内)