

缶詰で簡単どんぶり

■ さばのピリ辛そぼろ風どんぶり

青魚に多く含まれる「あぶら」はLDLコレステロールを下げる効果が高い油の種類になります♪



■ さばのピリ辛そぼろ風どんぶり

<材料 4人分>

精白米	260g
もち麦	20g
さば水煮缶	200g
玉ねぎ	80g
黄パプリカ	40g
赤パプリカ	40g
しょうが	20g
白ねぎ	40g
かいわれ大根	20g
油	小さじ2(8g)
酒	小さじ2(10g)
豆板醤	小さじ1(6g)
味噌	小さじ1(6g)
中華の素(練)	小さじ1(5g)
こしょう	適量
粉チーズ	大さじ2(4g)

- ① 玉ねぎ、黄パプリカ、赤パプリカは、1～2cm角程度に切る。しょうが、ねぎはみじん切りにする。かいわれ大根はへたを切る。
- ② フライパンに油を熱し、しょうが、ねぎを加え、香りがたつまで炒める。
- ③ 玉ねぎを加え、さらに炒める。火が通ったら、さばをほぐしながら加える。
- ④ 酒、豆板醤、味噌、中華の素、こしょう、パプリカを加え、さらに炒める。最後に粉チーズを入れてひと混ぜする。
- ⑤ ご飯の上に④を盛り付け、かいわれ大根を飾る。

●ワンポイント●

さばには、コレステロール値を下げる効果が高いとされる「n-3(オメガ3)系脂肪酸」が豊富な食材です。

缶詰は、魚を手軽にとることができるのでお勧めですが、食塩量が高いので、調味料は控えめにしていきたいですね

1人あたりの栄養価

献立名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	コレステロール mg	食塩相当量 g
さばどんぶり	393	16.2	8.8	43	1.4