

さばの栄養価は良質なたんぱく質と豊富な脂質、バランスのとれたビタミンB群です。青魚の脂質には、「EPA(エイコサペンタエン酸)」と「DHA(ドコサヘキサエン酸)」の2つの脂肪酸が豊富に含まれ、さばはどちらもトップクラスの含有量です。EPAは動脈硬化や血栓の予防効果が、DHAには脳を活性化する働きが期待されています。



### 材料(2人分)

さばの切り身.....70g×2

#### A 合わせ調味料

酒.....大さじ1	味噌.....小さじ2と1/3
水.....60ml	しょうが.....8g(1片)
しょうゆ.....小さじ1	*しょうがは半分薄切り、半分千切り
砂糖.....大さじ1/2	

### POINT

- 1 しょうがで臭みが消失
- 2 しょうがの風味で減塩
- 3 新鮮なさばで、EPA・DHAを摂取



学食にも  
登場!

### 【作り方】

- ① 鍋に味噌以外の調味料、水を入れ、薄切りのしょうがを加えて一度沸騰させる。
- ② さばは下洗いをしてから、皮を上にして鍋に入れ、落とし蓋をして中火でひと煮立ちさせ、火を弱める。
- ③ 味噌を煮汁で溶きながら入れて煮る。煮汁をすくってかけながら、煮詰める。
- ④ 皿に盛り、煮汁をかけ、水にさらした千切りしょうがを上を飾る。

1人分  
エネルギー 205kcal  
塩分 1.6g

調理時間 30分  
(下処理除く)

調理のワンポイント!  
さばは下洗いを! それだけでも臭みが抜けます  
そして煮汁を一度沸騰させてからさばを入れましょう

季節や行事、テーマに合わせたレシピが続々登場!切り取り線でカットしてファイルにとじると献立のアレンジも可能!

臨床に強い  
管理栄養士を  
目指す

# 東都大学のレシピ

## きのこのバターソテー

きのこは低エネルギーの代表選手。食物繊維やビタミンB群を多く含み、ビタミンDを含むのが特徴です。食物繊維は便通を整え、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>には糖質や脂質の代謝を促進する働きがあるので、肥満や糖尿病の予防に効果大です。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け骨粗鬆症を予防します。さらに、きのこの「βグルカン」という多糖体には、がん抑制効果があることがわかっています。



### 材料(2人分)

生しいたけ.....40g	バター.....6g
しめじ.....40g	食塩.....少々
えのき.....40g	こしょう.....少々
にんにく.....1g	レモン汁.....小さじ1/2
サラダ油.....小さじ1/4	*付け合わせ ししとう.....1本

### 減塩のPOINT

- 1 ほんのり効いたにんにくの香り
- 2 バターの豊かな風味
- 3 レモンの酸味



学食にも  
登場!

### 【作り方】

- ① 生しいたけは薄切り、しめじ、えのきは石づきをとる。
- ② サラダ油でにんにくを炒め、バターを加えて生しいたけ、しめじ、えのきを炒める。
- ③ きのがしなくなりしてきたら塩とこしょうで味付けし、火をとめてレモン汁をかける。  
\* 付け合わせのししとうはサラダ油で炒めておく。

1人分  
エネルギー 70kcal  
塩分 0.2g

調理時間 10分  
(下処理除く)

調理のワンポイント!  
きのこの水分が出ないように、強火でさっと炒めましょう

季節や行事、テーマに合わせたレシピが続々登場!切り取り線でカットしてファイルにとじると献立のアレンジも可能!