

超

たんぱく質がとれる 簡単レシピ③

サバ缶を使って
～サバのトマト煮～簡単♪
レンジ調理材 料
2人分

鯖の味噌煮缶	1缶
カットトマト缶	1/2缶
コンソメ顆粒	小さじ1/2
玉ねぎ	1/2玉
ブロッコリー	小房6個程度
粉チーズ(お好みで)	小さじ2

栄養価
1人分

エネルギー	283kcal
たんぱく質	19.3g
塩分	1.5g

サバの栄養

★DHA、EPAの力

サバには、不飽和脂肪酸のDHA、EPAを多く含み、神経細胞を活性化させ、記憶力や認知機能の低下を予防する効果があると言われています。

血液の流れを良くし、脳卒中や心筋梗塞などの疾患につながる動脈硬化を予防する効果も言われています。



作り方



①玉ねぎを薄切りにカットする。

②耐熱容器にサバの味噌煮と
トマト缶、ブロッコリー、コンソメ
を入れる。③電子レンジ600Wで4分加熱
する。お皿に移し、お好みで粉
チーズをかける。

超

たんぱく質がとれる簡単デザートレシピ

高たんぱく質ヨーグルトを使って
～甘酒ラッシー～材 料
1人分

甘酒	100cc
ギリシャヨーグルト	80g(1カップ)
(苺味もしくはブルーベリー味がおすすめ)	
レモン果汁(お好みで)	少々



作り方

ヨーグルトと甘酒、
(お好みでレモン果汁)
をよく混ぜ合わせる。



エネルギー	159 kcal
たんぱく質	8.3g
塩分	0.3g

栄養価
1人分