

たんぱく質
摂取

褥瘡のための 簡単美味しいごはんレシピ

炊飯器で簡単調理②

さばの缶詰を使って～簡単さば大根～



材料
2合分

大根	1/4本(約200g)
サバ缶(味噌味)	1缶
しょうが	小さじ1/2 (チューブでも可)
あさつき	飾り程度

サバ缶の他にも魚の缶詰にはたんぱく質がたっぷり

缶詰の種類 100gあたりの比較	たんぱく質
鯖缶	23g
いわし缶	23g
鮭缶	20g
ツナ缶	19g

サバ缶の他にも魚の缶詰にはたんぱく質がたっぷり

栄養価
1人分

エネルギー	186kcal
たんぱく質	13.4g
鉄分	1.8mg
ビタミンC	12mg
亜鉛	1.1mg
カルシウム	194mg
塩分	0.9g
n-3系脂肪酸	2.68g

作り方

①大根は皮をむき、1cm厚さの
いちょう切りにする。

②炊飯器に、①の大根、サバ缶(汁
ごと)生姜を入れる。

③水200ccを加える。

④通常の炊飯モードで炊き、出来上がり。

※出来上がり後、保温モードで3時間ほど置いていただくと、さらに味がしみ込み美味しく出来ます。

作り方が動画で見られます

『DHA(ドコサヘキサエン酸)EPA(エイコサペイタエン酸)』

DHAやEPAを食事から上手に摂取するには、サバ、まぐろ、さんまなどの青魚を積極的に取り入れるとよいでしょう。

DHAやEPAには細胞の増殖を促進したり、抗炎症作用があります。

可食部 100gあたり	EPA (mg)	DHA (mg)
さば	690	970
いわし	780	870
牛もも	4	1
手羽先	7	10
卵黄	0	380