簡単！野菜・栄養たっぷり！保存食の有効活用！

さば・ツナ缶とたっぷり野菜の健康鍋

おひとり住まい、おふたり住まいと家族構成が多様化しています。
そこで、どなたでも簡単に作ることができ、栄養が摂れること、また、野菜をしっかりとることができる鍋料理を紹介します。

レシピ１人分の野菜使用 170g
「１日の野菜摂取目標量 350g」
に対して約 1/2 食べられます！

材料（1人分）

・白菜	50g	・しょうが	少々
・大根	25g	・砂糖	小さじ 1/4
・春菊	20g	・減塩味噌	大さじ 1
・にんじん	15g	・水	75ml
・ごぼう	15g	・さば缶	1/2 缶
・まいたけ	15g	・ツナ缶	1/4 缶
・しめじ	15g		
・えのき	15g		

【作り方】

① 大根、にんじんをピーラーで皮をむき、そのままピーラーで削ぎ切りにする。ごぼうも同じように削ぎ切り、白菜・春菊はざく切り、きのこ類は小房に分ける。
② 鍋に水を入れ、①の野菜ときのこ類を入れて蓋をして煮る。
③ 野菜が煮えたら、さば缶、ツナ缶、砂糖、すりおろししょうがを入れ、味噌を溶かし入れ沸騰する直前に火を止める。

✎*減塩味噌使用のため、ご家庭では塩分調整してください。*

（1人分の栄養価 エネルギー307kcal たんぱく質 27.3g 脂質 15.9g 食物繊維 5.4g 食塩相当量 3.2g）

ひとくち栄養メモ

さば缶には、DHA・EPA・鉄・カルシウム・ビタミン D・ビタミン B 群・ビタミン E・ナイアシンの多くの栄養素が含まれています。
また、さばに多く含まれる不飽和脂肪酸は、中性脂肪、悪玉コレステロールを減らす効果があるといわれています。

	飽和脂肪酸	不飽和脂肪酸
性質	常温で固まりやすい	常温で固まりにくい
体への働き	多く摂りすぎると中性脂肪やコレステロールを増加させやすい	血中の中性脂肪やコレステロール値を調整する
主に含まれる食品	・肉の脂身や乳製品など	・魚類（さば・いわし・さんまなどの青魚類は豊富に含まれる） ・植物油類など

お問合せ：天童市食生活改善推進協議会事務局　TEL　023-652-0884