



ヘルシー料理で  
健康づくり!

脳も元気になる! /



# さば缶そぼろ

■料理制作/今泉 久美  
(栄養士・料理研究家)  
■撮影/榎本 修  
■スタイリング・構成/川原 佳子

「栄養価が高く、手軽に食べられる」と注目のさば缶。野菜をプラスして缶汁で煮詰めた、さば缶そぼろの作りおきを紹介します。さばには脳や神経の情報伝達をスムーズにする DHA をはじめ、EPA やビタミン D、ビタミン B12 など生活習慣病予防に役立つ栄養素が豊富。ごはんや麺、豆腐にのせるだけでもおいしい一品になります。

基本の  
作りおき

## さば缶そぼろのレシピ



材料 (作りやすい分量・出来上がり約 420g)

さば水煮缶…大 2 缶 (固形量 300g) / にんじん…小 ½ 本 / セロリ…大 1 本 / セロリの葉…少々 / しょうが…2 かけ / オリーブ油…大さじ 1 / A【みそ…大さじ 1½、酒・みりん…各大さじ 1】

### 作り方

- ① にんじんは皮をむいて粗みじんに切り、セロリはすじを取って粗みじんに切る。しょうがはすりおろす。
- ② セロリの葉はみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、①を炒める。しんなりしたら、A、さばの水煮を汁ごと入れ、さばをほぐしながら炒める。汁けがなくなったら②を加えて混ぜる。

949  
kcal(全量)  
塩分 6.7g

保存期間  
冷蔵で 3 ~ 4 日間

そのまま  
いただく

## 薬味のようにのせるだけで 食べごたえのある 冷ややっこに!



123  
kcal  
塩分 0.5g

### 作り方と材料 (2人分)

- ① 木綿豆腐 ½ 丁 (150g) を半分に分けてそれぞれ器に盛り、さば缶そぼろ 50g、万能ねぎの小口切り 1 本分を等分にのせる。
- ② 粗びき黒こしょう少々とごま油小さじ ½ を等分にかける。

513  
kcal  
塩分 1.9g

ごはんを炒めるだけの時短メニュー。  
目玉焼きをのせれば栄養バランスも◎

アレンジ  
レシピ

## さば缶そぼろの カレーピラフ

### 材料 (2人分)

さば缶そぼろ… 100g / ごはん… 300g / 酒… 大さじ 1 / 卵… 2 個 / セロリの葉 (あれば) … 少々 / 塩… 少々 / サラダ油… 小さじ 2 / A【カレー粉… 大さじ ½、トマトケチャップ… 小さじ 2、塩… 少々】

- ① フライパンにサラダ油小さじ ½ を中火で熱し、温かいごはんを入れて酒をふり、軽く炒める。
- ② さば缶そぼろ、A を①に加えてムラなく炒め合わせ、器に盛る。
- ③ フライパンを拭いて残りの油を弱めの中火で熱し、卵を割り入れてふたをし、好みの加減に焼く。
- ④ ③を②のせて塩をふり、セロリの葉を添える。