

恵愛アレンジレシピ

～“鰯の Pasta” から“鯖の Pasta” に簡単アレンジ!!～

1. 鯖にはどんな栄養があるの？

「DHA」「EPA」が豊富！
血液がサラサラになるよ

鉄分が多く含まれている！
貧血予防に効果的☆

ビタミン D は魚から摂取！
カルシウムの吸収を良くし
骨が丈夫になる

2. 鯖の水煮缶を使って簡単調理！



鯖缶は骨ごと食べられるため、カルシウム含有量も優れています。
汁に溶け出た DHA や EPA などの栄養素を無駄なく摂ることができるだけでなく、
鯖の旨味もより感じられますよ！

鰯缶よりも手に入りやすい鯖缶にしたことで、作りやすさがアップしました。

3. レシピ紹介

栄養満点 !! さば缶と雪菜の和風パスタ



材料（3人前）

・ロングパスタ（乾麺）	270g
・鯖の水煮缶	1缶
・雪菜	90g
・パプリカ	1/2個
・にんにく	2～3片
★減塩めんつゆ	大さじ3
★ねりうめ	適量
・青じそドレッシング	大さじ1
・紫蘇（トッピング用）	適量
・サラダ油	大さじ1

作り方

- 1 サラダ油をフライパンで熱し、にんにく（みじん切り）を香りが出るまで炒める。
- 2 鯖缶を汁ごと加え、沸騰してきたら、雪菜（3cm幅）とパプリカ（千切り）を加えて炒め煮する。
- 3 表示通り茹でたパスタを2に投入し、★の調味料を加えて混ぜる。
- 4 火を止めて、青じそドレッシングを加えて全体に絡め、皿に盛り付けて紫蘇を乗せる。

◎ねり梅は、鯖の臭み消しとして加えています。