



血管若返り！サワラのソテートマトソース春野菜添え

魚×野菜は、動脈硬化の予防に効果的な食事の代表格です。魚の脂質に含まれるDHAは血中脂質を減らし、EPAは血液の凝固を防ぎます。

β-カロテン豊富な春野菜やリコピンたっぷりのトマトを合わせて、血管の老化につながる活性酸素を撃退しましょう！



【栄養価】（1人分）	脂質	14.3g
エネルギー	249kcal	炭水化物 13.3g
タンパク質	20.8g	食塩相当量 2.1g

材料（2人分）

- サワラ切り身…………… 2枚
- a) 塩……………小さじ1/4
- 黒こしょう……………少々
- 小麦粉……………少々
- スナップエンドウ……………10本
- ニンジン……………6cm
- マッシュルーム……………3～6個
- 菜の花……………6本
- b) オリーブ油……………小さじ1
- ニンニク（みじん切り）……………1/2かけ
- トマト水煮缶（カット）……………100g

使用したMOA自然食品 ……………

塩・海っ子／有機黒こしょう／
平安薄力粉



オンラインショップ

作り方

- ① スナップエンドウは筋を取る。ニンジンは厚さ1cmの半月切りにし、ラップで包み600Wの電子レンジで1分加熱する。マッシュルームは4等分に切る。菜の花は5cmの長さに切る。
- ② フライパンに分量外のオリーブ油小さじ1を入れて中火にかけ、①を並べて焼く。焼き色が付いたらひっくり返し、ふたをして蒸し焼きにする。分量外の塩少々を振り、器に取る。
- ③ サワラは表面の水分をキッチンペーパーで拭き取り、a)で下味を付け、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンをきれいにし、分量外のオリーブ油小さじ1を入れ中火にかける。③を並べ、焼き色が付いたらひっくり返し、中心に火が通るまで焼いたら器に取る。
- ⑤ フライパンをきれいにし、b)を入れて中火にかける。香りが立ったらトマトの水煮を入れてつぶしながら煮詰め、分量外の塩少々で味付けをする。
- ⑥ 器に②と④を盛り付け、⑤をサワラにかける。

利恵先生からのワンポイント

★ 冬の寒さをこらえながら、栄養を豊富に蓄えた春野菜。抗酸化作用が強く栄養的にも優れているので、付け合わせの野菜はぜひたっぷりと。少量の塩だけで味付けし、春野菜のみずみずしさを味わいましょう。

★ ニンジンはじっくり時間をかけて焼くと、甘みがぐっと強くなります。先に電子レンジで加熱してからソテーすると、短時間でも同じように甘さが引き立ちます。

★ サワラだけでなく鮭やアジ、サバなどでも美味しいので、お好みの魚でアレンジを楽しんでください。



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究者。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜び家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>