

【エスシーグループ管理栄養士監修】 過去の人気レシピ NO.9

調理時間



さんまのトマト煮込み

40分

材料	作り方
さんま 2尾(100g) にんにく ひとかけ(10g) 玉ねぎ 1/2個(100g) しめじ 1/2パック(50g) オリーブ油 大さじ1(12g) 塩こしょう 適量 ★トマト缶 1/2缶(200g) ★コンソメ 小さじ2(6g) ★酒 50ml	①さんまを4等分にぶつ切りし内臓を取り、きれいに洗う。塩(分量外)を振って10分程経ったら、キッチンペーパーで水気をよく拭く。 ②鍋にオリーブ油をひきみじん切りにしたにんにくを弱火で香りが出るまで炒め、①を入れ片面2分ずつ焼く。 ③さんまを焼きながら鍋の空いたスペースで粗みじん切りにした玉ねぎとしめじを炒め塩こしょうで味つけする。 ④鍋に★とさんまが浸る程度の水を加え、落し蓋をして中火で10分、弱火でさらに10分煮込み、お好みでパセリ(分量外)を散らしてできあがり。

分量

2人分

栄養価 (1人分)

🌸 栄養メモ 🌸

437
キロカロリー

- ◆秋が旬のさんまにはEPA・DHAが豊富！
EPA：血液中の中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにすることで **動脈硬化や脳梗塞の予防**に役立ちます。
- DHA：EPA同様血液中の中性脂肪を減らし、また脳の活性化を促すことで **老化予防や認知症予防**の効果が期待されています。
- ◆EPA・DHAを効率よく摂るには**脂が減らないように調理**することが大切！
今回のように煮込み調理をしたり、煮つけにして煮汁まで摂ると余すことなく脂も摂れます◎
- ◆**トマトに含まれるリコピン**にも血液をサラサラにする作用や強力な抗酸化作用が！
EPA・DHAは酸化しやすいため抗酸化作用のあるリコピンと一緒に摂ると◎

【エスシーグループ管理栄養士監修】 過去の人気レシピ NO.10

調理時間



食物繊維たっぷり！きのこのキーマカレー風炒め

20分

材料	作り方
さくらげ 8個(8g) えりんぎ 1本(50g) えのき 2/3袋(60g) ぶなしめじ 2/3袋(60g) 小松菜 2株(100g) 豚ひき肉 100g カレー粉 大さじ1/2(3g) コンソメ 小さじ1.5(4.5g) サラダ油 大さじ1(12g)	①さくらげはぬるま湯に10分つけて戻し、半分に切る。小松菜は5cm幅、えりんぎは縦半分にして薄切りにする。ぶなしめじ、えのきは石突を取り手で裂いておく。 ②フライパンを温め油をひき、中火でひき肉を炒める。 ③ひき肉に火が通ったら①を加えて具材がしんなりするまで5分ほど中火で炒める。 ④全ての具材に火が通ったらカレー粉とコンソメを加えて味を整えてできあがり。

分量

2人分

栄養価 (1人分)

🌸 栄養メモ 🌸

209
キロカロリー

- ◆野菜・海藻類・きのこ類に多く含まれる**食物繊維**は、消化されずに腸に送られることで便のかさを増やし、腸の動きを促して便通をスムーズにする働きがあります◎
- ◆食物繊維の摂取目標量は1日に**男性20g以上、女性18g以上**
- ◆お腹の調子を整える食べ方◆
①**香辛料・酸味・脂質を適度**に（適度な刺激が排便を促します）
②**水分は最低でも1日1ℓは飲み物から**（起床後に飲む習慣をつけると◎）
③**朝食夕1日3回規則正しく食べる**（食事を減らすと便の量も減り便秘がちに！）