

さばで血液サラサラ～

オイルマツカレルと 豆腐チーズサンド



ファミリースサンド



DHA・EPAは、脳を活性化し、 血液をキレイにする。学習力も、 認知症予防にも。

○栄養価 [1人あたり]

エネルギー	369kcal	ナトリウム	682mg
水分	146.5g	カリウム	382mg
たんぱく質	18.0g	カルシウム	60mg
脂質	16.0g	マグネシウム	50mg
炭水化物	36.6g	リン	178mg

○メイン食材



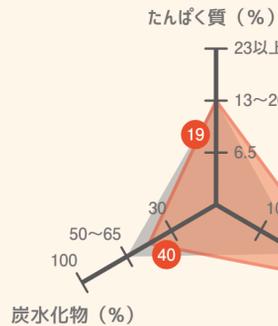
○材料 [10人分]

- ファミリーサンド 2本
[オキコ株式会社]
- 塩さば (骨なし) 大1枚
- A
 - オリーブオイル 40cc
 - 白ワイン 40cc
 - ニンニク 1片
 - 鷹の爪 1本
 - ローズマリー 1本
- レタス 適量
- トマト 適量
- 赤玉ねぎ 適量
- B
 - 絹ごし豆腐 1パック
 - シークワサー 適量
 - 塩 少々

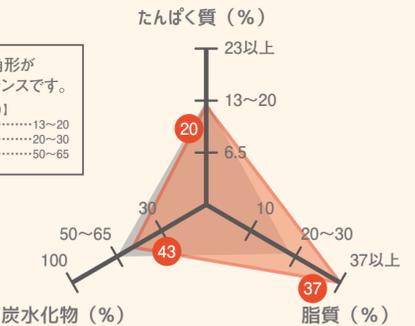
食べ合わせ例：きのこたっぷりスープ

マカレルとは鯖のこと。鯖をはじめとする青魚には血液サラサラにするDHAが多く含まれており、食べやすくアヒージョ風にしてサンドしてみました。オイルマカレルサンドと一緒に食べてほしいのは、きのこたっぷりのスープ。すりおろしパイヤのスープにすることで、パイヤに含まれる油を分解する酵素であっさり!

[レシピみの場合]



[食べ合わせの場合]



適する範囲:日本人の食事摂取基準(2015年版)の1歳以上の目標量を参考に大きめの目安としました。

○作り方 [調理時間目安: 約 20 分]

- 1 塩さばを約3センチ幅に切り、グリルで焼いて塩さばの皮に焼き色をつける。
- 2 ファミリーサンドは、マーガリンを少し取り除いて、トーストする。
- 3 Aのニンニクは包丁でつぶしておく。鷹の爪は半分に分けて種を取り除いておく。その後Aの調味料をフライパンに合わせ、その中に①を入れ、約10分弱火で煮込む。
- 4 レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。トマトは縦半分にし、薄くスライスしておく。赤玉ねぎは縦半分にし、薄くスライスし、水にさらしておく。
- 5 Bの絹ごし豆腐は水気を切っておく(タオルペーパーでふき取る)。水気を切った絹ごし豆腐にシークワサーと塩を混ぜる。
- 6 ②に③のオイルを塗り、レタス、トマト、玉ねぎ、塩さば、⑤を順番に載せる