

☆さんまと根菜のトマト煮☆

フライパンにさんまと野菜とトマト缶を入れて煮こむだけで美味しく出来てしまう簡単メニュー!

1人分

365kcal



秋～冬は根菜が美味しい時期ですが、野菜の代わりにきのこでも美味しいですよ★



🥗材料 / (2人分)

さんま 1尾 150g 人参 35g 長いも 85g ごぼう 85g 小口ねぎ 10g ホールトマト 1/2 缶 120g
にんにく 1/2 片 オリーブ油 小さじ 3 塩 小さじ 1 こしょう 適量

🍴作り方



- ① さんまは頭を切り落としウロコを取って、内蔵を取り除き4等分にする。
- ② フライパンに油をしき、にんにく・さんまを入れ、さんまは両面を軽く焼く。
- ③ ②に人参・ごぼうを入れて少し炒めてから、長いもを入れてさっと炒める。
- ④ ③にホールトマト缶を入れ、トマトを大きめにつぶしながら混ぜ、塩を入れる。
- ⑤ ふたをして人参に火が通るまで中火で煮る。(10～15分)
- ⑥ 最後にこしょうで味を調えたら出来上がり!

★旬の食材★



さんま

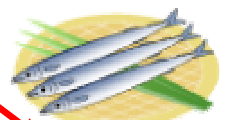
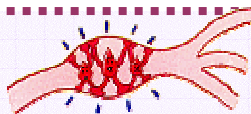
青魚には多くの栄養素が含まれています! また今が旬のさんまは栄養たっぷりです☆

EPA (エイコサペンタエン酸)

魚の脂肪分に含まれている脂肪で、血液をサラサラにする作用があります。血液が詰まってしまう病気の予防に効果的です。

DHA (ドコサヘキサエン酸)

EPAと同じく、血栓を出来にくくし、体内の悪玉コレステロール(LDL)を減らす作用もある。また中性脂肪を下げ、脳の働きも良くする働きがある。



動脈硬化を
予防します!



さんまの赤身に含まれる“**タウリン**”にも**血中コレステロールを下げる働き**があります!