

～動脈硬化予防～

血液サラサラお魚レシピ



春日クリニック



管理栄養士 奥山 晶子

いわしのトマト煮

エネルギー：約 355kcal



材料 (2人分)

いわし…小4尾
薄力粉…大さじ1
オリーブ油…大さじ1
にんにく(みじん切り)…1かけ
玉ねぎ(みじん切り)…1/4個
白ワイン…大さじ2
トマト水煮(缶詰)…1缶
固形コンソメ…1個
ワインビネガー大さじ1
(または米酢)
パセリ(みじん切り)…大さじ2
塩・こしょう…少々

イタリアン風のトマトソースといわしの
相性がバツグン！子供さんから高齢の方まで人気のレシピです☆

作り方

- ①いわしは頭を切り落とし、腹を切り開いてわたを取り除き、よく水洗いする
- ②いわしの水気をペーパータオルでおさえ、塩・こしょうし薄力粉をまぶす。フライパンにオリーブ油大さじ1弱を熱し、いわしの表面に焼き色をつけ、取り出しておく。
- ③②のフライパンにオリーブ油を少し加えてにんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎを加えてサッと炒める。
- ④③に白ワイン、トマト水煮、固形コンソメ、ワインビネガー、水100ccを加えてひと混ぜし、②のいわしを加え、沸騰したら弱火で10分ほど煮る。
- ⑤器に盛って、パセリのみじん切りをふったら出来上がり。

缶詰めを活用しよう！



エネルギー：約 285kcal

材料 (2人分)

じゃがいも…2個
オイルサーディン…1/2缶
にんにく…1かけ
ミニトマト…6個
バジル…4~5枚
オリーブ油…大さじ1
塩・コショウ…少々

魚の缶詰は賞味期限も長くて保存がきくためストックしておく
と便利で活用できます♪また、DHAやEPAも鮮魚とあまり変わら
ないのが嬉しいところ。お値段もお手頃で、調理の手間も省ける為、
主婦の強い味方になってくれます！

じゃがいもとオイル サーディンのソテー

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて縦半分に切り、1cm厚さに切る。耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジで約6~7分(600W)串が通る程度に加熱する。
- ②にんにくは薄切り、ミニトマトはヘタをとって半分に切り、バジルは千切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火で炒め、香りが出たら①のじゃがいもを加えてこんがり炒め、塩、コショウで味を調える。
- ④オイルサーディンは缶汁をきって③に加えて炒め合わせ、最後にミニトマト、バジルを加えてさっと炒め合わせる。

さんまの蒲焼き柳川風どんぶり



材料（2人分）

ごぼう…1/2本
玉ねぎ…大1個
さんま蒲焼き缶詰…2缶
（200g）
卵…2個
ごはん
粉さんしょう…少々
<A>
だし汁…1カップ
しょうゆ…大さじ1
酒…大さじ1

エネルギー：約 620kcal

作り方

- ①ごぼうはささがきにする。
- ②玉ねぎは縦半分に切り、薄切りにする。
- ③さんま蒲焼きは一口大に切る。
- ④フライパンに<A>を入れて煮立て、ごぼう、玉ねぎを入れてひと煮立ちさせる。（※好みに合わせてだし汁の量を調整して下さい。）
- ⑤野菜に火が通ったら③のさんまを散らし入れる。卵を溶いて回し入れ半熟状になったら火を止め、ふたをして蒸らす。
- ⑥どんぶりにご飯を盛り、⑤をのせる。好みに粉山椒をふる。

おさかなハンバーグ



エネルギー：約 280kcal

材料（2人分）

サバ缶（水煮）…1缶
（200g）
玉ねぎ…中1/2個
卵…1個
生椎茸…2枚
パン粉…大さじ3
塩・こしょう…少々

作り方

- ①玉ねぎ、生椎茸はみじん切りにし、サバ缶は汁をよく切ってボウルに入れ、手でほぐす。
- ②卵、パン粉も加え、塩こしょうし、よく混ぜる。
- ③手に水をつけ、ハンバーグ形に形を整える。
- ④フライパンを温め、油をしきハンバーグを入れて焼く。
- ⑤最初は強めに表面に焼き目をつけ、弱火にして蓋をして蒸し焼きにする。

<ハンバーグソース>

ハンバーグを取り出した⑤のフライパンにトマトケチャップ、とんかつソース、酒、水を各大さじ1ずつ入れて煮詰めたら出来上がり♪

材料を混ぜて焼くだけのとっても簡単なハンバーグです。

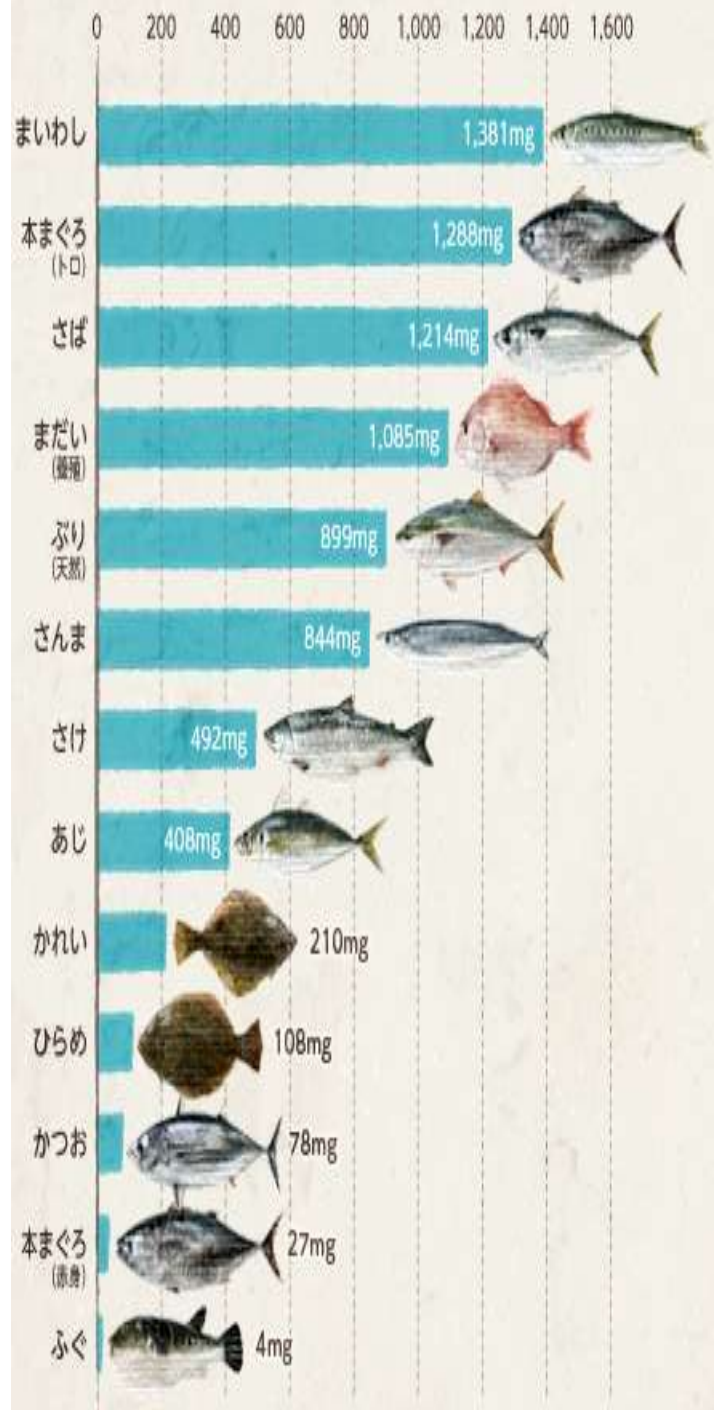
ひき肉と違って手もベトベトせず
あっさりヘルシーにいただけます☆

ソースはフライパンに残った魚の油を利用して作るため、EPA や DHA も無駄なく摂れます♪

可食部100gに含まれるDHAの含有量比較 (mg)



可食部100gに含まれるEPAの含有量比較 (mg)



望ましいEPA及びDHAの摂取量 (g/日)

年齢	男性 女性	
	18～29歳	1g以上
30～49歳		
50～69歳		
70歳以上		

厚生労働省 日本人の食事摂取基準 (2010年版)