

【第54回／平成27年9月】

さんまのトマト煮を紹介します。

さんまには不飽和脂肪酸のEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）鉄分、カルシウム、ビタミンDなどが多く含まれています。

EPAは動脈硬化を防ぎコレステロールの低下などの作用があり、DHAは脳細胞の活性化や悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあります。

さんまはカロリーが高い食品ですので、食べ過ぎには注意しましょう。

今月は、さんまのトマト煮の紹介です。

塩焼き、刺身、たたきと和食で食卓に上ることが多いと思いますが、さんまを洋風にアレンジしましたので、ぜひお試しください。



さんまのトマト煮

材 料(4人分)

・さんま	2本	・トマトホール缶	1缶
・白ワイン	1/2カップ	・小麦粉	大さじ1
・玉ねぎ	1個	・オリーブオイル	小さじ2
・しめじ	100g	・コンソメ	1個
・ブロッコリー	100g	・ローリエ	1枚
・にんにく	1片	・塩	小さじ1/2
・パセリ	少々	・コショウ	少々

＝作り方＝

1. さんまは、3枚おろしにして白ワイン大さじ1をふっておく。
2. 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにする。
3. さんまに小麦粉をまぶし、フライパンにオリーブオイル小さじ1を入れて両面を焼き、一度取り出しておく。
4. フライパンを軽くふいて、オリーブオイル小さじ1を熱しにんにくを炒め、香りが出てきたら、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリーを加えて炒める。
油がまわったら、1で使った残りのワインを加え一煮立ちしてから弱火にし、ホールトマト、コンソメ、ローリエを加え、取り出しておいたさんまを戻して煮る。
5. 火がとおったら塩・コショウで味を調べ、器に盛ってパセリのみじん切りを散らして出来上がり。

※ 栄養成分 ※

カロリー	208kcal
タンパク質	10.0g
脂質	10.9g
炭水化物	15.2g
カルシウム	46mg
塩分	1.5g
食物繊維	4.7g

