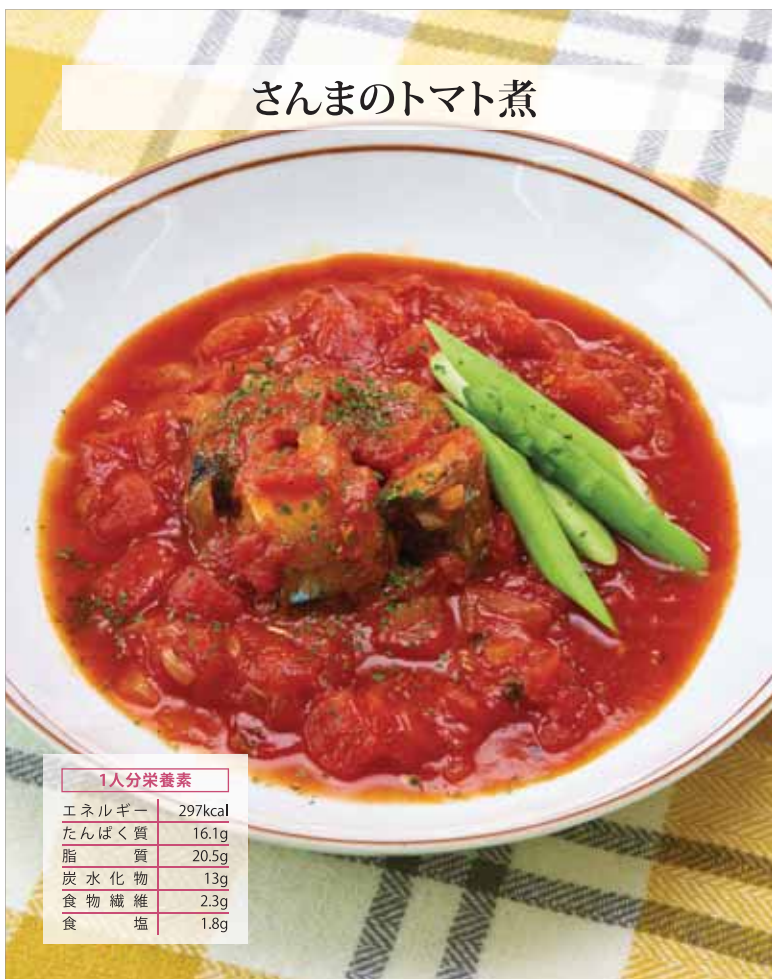


## さんまのトマト煮



1人分栄養素	
エネルギー	297kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	20.5g
炭水化物	13g
食物繊維	2.3g
食塩	1.8g

### 材料〈2人分〉

さんまの水煮缶…150g	トマト缶(カット)…200g
にんにく…1片	オリーブ油…大さじ1
玉ねぎ…1/4個	こしょう…少々
グリーンアスパラガス…2本	パセリ…少々

### 作り方

- ①さんま缶は汁ごと器にあげ、電子レンジで加熱する(600Wで1分)。
- ②にんにく、玉ねぎをみじん切りにする。
- ③アスパラガスは、鍋で下茹でする。
- ④鍋にオリーブ油をひき、にんにく、玉ねぎを炒める。
- ⑤トマト缶を加え、つぶしながら混ぜる。
- ⑥①を加え、弱火で1～2分煮る。
- ⑦こしょうで味を整えて、器に盛る。アスパラガス、お好みでパセリを添える。

### ポイントはここです!

さんまは煮汁ごと食べることで、DHA、EPAの摂取率がアップします。またトマトに含まれるリコピンは抗酸化作用があり、動脈硬化の予防につながります。リコピンは加熱することで吸収率がより高まります。アスパラをブロッコリーなどの野菜に変えてもOKです。