

コレステロール予防レシピ：主食

「サバ缶のガパオライス」

EPA や DHA が多い鯖は血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化などを予防する効果や血栓ができるのを防ぐ働きが期待されます。

<主な材料・2人分>

- ・ ご飯 茶碗 2 杯分
- ・ サバ缶 1 缶
- ・ 葉ニンニク 1 束
- ・ パプリカ (黄) 1 個
- ・ 玉葱 1 個
- ・ オリーブオイル 大さじ 1
- ・ しょうが (みじん切り) 小さじ 1
- ・ 輪切りの赤唐辛子 1/2 本
- ・ A オイスターソース 大さじ 1/2
- ・ A 酒 大さじ 1
- ・ A 醤油 小さじ 1
- ・ A 砂糖 小さじ 1
- ・ 卵 2 個



<作り方>

- ① パプリカ、玉葱は 1cm 角に切る。葉ニンニクは 1cm 幅に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、生姜、赤唐辛子を加えて香りが立ってきたら、玉葱を加えて炒める。
- ③ 全体に軽く火が通ったら、サバ缶を汁ごと加えて汁気が無くなるまで炒め煮する。
- ④ そこへパプリカと葉ニンニク、A を加えてさっと混ぜ味を調える。
- ⑤ 目玉焼きを作っておく。
- ⑥ お皿にご飯、④、目玉焼きを盛り付ける。

(1人分)

エネルギー 630kcal 蛋白質 16.2g 塩分 2.0g