

サバのトマト煮

【材料】

鯖水煮缶 . . . 2缶(正味220g)

トマト缶 . . . 1缶

ジャガイモ . . . 1個

マッシュルーム . . . 6個

にんじん . . . 小1本

にんにく (みじん切り) . . . 1片

スープの素 . . . 小さじ1

塩 . . . 小さじ1/2

黒胡椒 . . . 少々

オリーブ油 . . . 大さじ1/2

パセリ . . . お好みで

【準備】

・じゃが芋と人参は皮ごと一口大の大きさに切る。

- ・ マッシュルームは4等分に切る。

①鍋にオリーブ油とにんにくを入れ弱火にかける。香りが立ってきたら人参を加え軽く炒める。

②じゃが芋、鯖の水煮缶、トマト缶、スープの素を加えふたをし、7～8分中火で煮る。

③塩・胡椒で味を調え、器に盛り、仕上げにパセリをふる。

鯖には脳での情報伝達に役立つDHAやEPAが多く含まれるほか、貧血予防や疲労回復に役立つビタミンB12が多く含まれます。

さらに、缶詰なら骨ごと食べられるため、カルシウム補給にも役立ちます！

トマトのリコピンやじゃが芋のビタミンCは抗酸化作用が高く、たくさん動いて活性酸素が発生しやすいダンサーの疲れにくい体作りにも役立ちます。

ジャガイモに含まれるビタミンCはでんぷんで守られているため、加熱してもしっかり摂取できます！

しっかり食べて元気に踊ろう♪

Ballerina Kitchen

