MZO HEALTHY RECIPE CONTEST
佳作
2012

さばと塩こんぶの野菜炒め

菅野 真美さん（郡山女子大学短期大学部）

対象：お爺ちゃんとお婆ちゃんの夕食…1人分のエネルギー：143kcal

材 料（4人分）

さばの缶詰（水煮）	1缶
キャベツ	1／4玉
青ピーマン	45g
塩こんぶ	15g
酒	小さじ1
ごま油	大さじ1
塩	ひとつまみ
白ごま	小さじ1

作り方

① キャベツと青ピーマンを一口大の大きさに切っておく。
② 熱したフライパンにごま油を引き、中火でキャベツと青ピーマンを炒める。
③ キャベツが少々しんなりしたら、酒を入れてさばの缶詰を汁ごと加える。
④ さばをほぐし過ぎないように気を付けて炒める。ここで塩こんぶと、塩ひとつまみを加える。
⑤ 最後に白ごまを加えて、さっと炒めたら完成。

★One Point

さばの缶詰は汁を全量使うことで味がよくなる。
さばの身をくずさないようにやさしく炒める。

レシピを考えた理由

今回、レシピを考える上で対象をお爺ちゃんとお婆ちゃんに設定したので、和風テイストのレシピにしようと思い、さばと塩こんぶをメインにした野菜炒めを考えました。

さばは身も骨も柔らかく食べやすい缶詰を使用しました。また、骨まで食べることができるので、**カルシウム**摂取にもつながると考えました。

塩こんぶは私の家の料理でもよく使っていること、こんぶにはミネラルなどの栄養素が多く含まれているので、さばと共に野菜炒めに入れることにしました。完成をイメージした時に少し彩りが足りないと感じたので、夏野菜でもある青ピーマンを入れることにしました。青ピーマンを入れることによって旬の野菜を摂ることができ、見た目も鮮やかになると考えました。

味付けは、さばの缶詰の汁や塩こんぶで十分に味が付いているので、塩味を控え目に、味が複雑にならないように**ひとつまみ**の塩と酒で味を調えただけのシンプルな味付けにしました。以上の点を含めて、お爺ちゃんとお婆ちゃんが食べやすく、作りやすい、またしっかり栄養を摂取することができるレシピを意識し、健康に配慮したレシピを考えました。

選　評

冷蔵庫の残り野菜と戸棚の保存食で、簡単に栄養バランスのよい一品ができあがりました。

骨まで軟らかい魚の水煮の缶詰は、料理する時間がないときなどに利用すると、簡単でかつカルシウムやたんぱく質、ＥＰＡ・ＤＨＡといった生活習慣病の予防に役立つ脂質等の栄養豊富な一品となります。塩こんぶの塩味と旨味を上手に利用して、いろいろな野菜でアレンジできそうです。

東京家政大学
ヒューマンライフ支援センター
講師・管理栄養士 内野美恵先生