

栄養満点！

楽チンレシピ

Rakuchin Recipe

忙しくて、ご飯を作っている時間がない…。そんなときはレンジやトースターに調理をお任せしてみませんか？火や鍋を使うことなく、後片付けも楽チン！「栄養満点で手間いらず」をテーマに、家族みんなが喜ぶお手軽レシピをご紹介します。

監修者プロフィール

つし ようこ
辻 庸子 ● 管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しくて健康的な料理をテーマに活動中。



ハニーマスタード サバサンド

材料 (2人分)

塩サバ	2切れ (180g)
バゲット	20cm
サニーレタス	2枚
トマト	小1個 (100g)
紫玉ねぎ	1/3個 (50g)
酒	小さじ2
レモン汁	大さじ2
砂糖	小さじ2
粒マスタード	大さじ1.5
蜂蜜	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
濃口醤油	小さじ1/2

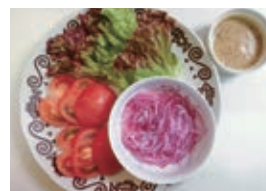
①
②

作り方

塩サバの全体に酒をまぶす。トレーにアルミホイルを敷き、皮目を上にして並べ、オーブントースター(200℃)で10分程焼く。



レタスは大きめにちぎる。トマトは5mm幅の薄切りにする。玉ねぎは薄切りしてAと合わせる。Bを合わせてソースを作っておく。



バゲットを半分の長さに切り、横に切り込みを入れて内側にソースを塗る。レタス、トマト、塩サバ、玉ねぎの順にのせ挟んで完成。



調理のポイント

- 加熱時間は目安です。サバの皮が焦げそうなら途中でアルミホイルをかけて中まで火を通してください。
- お子様やご年配の方は、バゲットの代わりに、イングリッシュマフィンやバーガーパンなどにすると食べやすくなります。

トースターなら手軽で簡単！
皮はパリッと、身はジューシー！

調理時間
15分



〈1人前〉
カロリー：460kcal
塩分：3.7g

栄養

サバにはDHAやEPAという不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。これらは善玉コレステロールを増やす働きがあり、血中の中性脂肪を減らしたり動脈硬化を予防したりするなど、生活習慣病の発症リスクを下げてくれます。また、不飽和脂肪酸は酸化しやすいので抗酸化作用のあるトマトと組み合わせるのがオススメです。血管の健康を保って全身の健康を維持しましょう。