

下田市健康づくり食生活推進員  
おすすめ減塩レシピ

-2



おいしく減塩  
1日マイナス2g

下田市 静岡県

健康増進センター



いつもの食卓に、ナポリ料理は  
いかがですか？

さば缶のアクアパッツア風

## 材料 2人分

さば缶(水煮)…1缶  
シーフードミックス…36g  
(いか、えび、あさり)  
ベーコン……………4g  
ブロッコリー………40g  
たまねぎ……………40g  
ぶなしめじ……………30g  
ミニトマト……………2個  
料理酒……………小さじ1  
オリーブ(瓶詰)…1個  
にんにく……………1g  
オリーブオイル…6g  
ブラックペッパー…少々  
レモン汁……………少々

## 栄養価(1人分)

エネルギー	157	kcal
たんぱく質	13.9	g
脂質	8.9	g
塩分	0.6	g

## 作り方

- ①ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、レンジで加熱する。(700W5分程度)。
- ②オリーブオイルを熱した鍋に、みじん切りしたにんにくと、輪切りにしたオリーブ、細切りしたベーコンを炒め、シーフードミックスと料理酒を加えて炒める。
- ③たまねぎはくし形切り、ミニトマトは半分に切り、しめじはさく。①の鍋にさば缶と、全ての野菜を加えて炒める。
- ④野菜がしんなりしてきたら、ブラックペッパーをかけて2分弱火で加熱する。
- ⑤お皿に盛り付け、レモン汁をかけたら出来上がり。

## ポイント

さば缶やベーコンには塩分が含まれているため「塩を使わなくても美味しい料理」になっています。また、レモンやオリーブの香りを楽しみながら味わえるところが減塩のポイントです。