



11月 福山市立〇〇小学校

さばのトマト煮込み



過去のレシピ等を
ホームページで紹介して
います。

材料 (4人分)		作り方
さば(切り身)	4切	① 鍋に、にんにく、トマトダイス、 Aを入れ、火にかけて煮立てる。 ② ①に皮を上にしてさばを並べ、 煮汁をスプーンでかけながら、 汁気が少なくなるまで煮る。
にんにく(みじん切り)	1かけ	
トマトダイス(缶)	60g	
ケチャップ	小さじ2	
ウスターソース	小さじ1	
A 砂糖	小さじ1	
酒	小さじ1	
塩・こしょう	少々	
水	適量(目安1カップ)	

さばに切れ目を入れると、
より味が染みておいしくな
ります★



ひとこと Memo

さばは、DHAやEPA
が豊富です。DHAは脳の
働きを活発にします。

また、EPAは血液をサ
ラサラにする働きがあ
り、生活習慣病予防効果
があります。



【1人分の栄養価】

エネルギー	119kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	8.4g
食塩相当量	0.5g