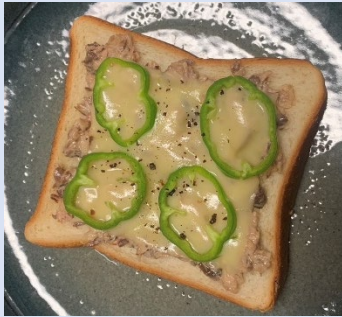




さばチーズトースト



さば缶には生活習慣病予防に役立つ EPA・DHA が多く含まれています。EPA には、悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やす、血中の中性脂肪を減らす効果があります。DHA は、脳や神経の機能を助け、脳を活性化させてくれるため、記憶力や認知力の向上に繋がります。

この献立では EPA・DHA が 1.1g 含まれ、1日の目安量(約 2.0g)の半量を摂取することができます。残りのさば缶を味噌汁やカレーに加えるなどのアレンジもおすすめです。

【材料（2人前）】

- 食パン(6枚切り) 2枚
- さば缶(水煮) 1/2缶(90g)
- ピーマン 1/2個(15g)
- マヨネーズ 大さじ1
- 黒こしょう 少々
- ピザ用チーズ 30g

(1人分) エネルギー 343kcal 塩分 1.7g

【作り方】

- ① さば缶は汁気をきってボウルに入れ、マヨネーズ、黒こしょうを加えてあえる。
- ② ピーマンは薄い輪切りにする。
- ③ 食パンに①、ピザ用チーズ、②の順にのせ、トースターで4～5分、チーズが溶けるまで焼く。黒こしょうをふる。