

コロナ禍によるおうちごはんブームの今、買い置きした「魚缶」はありませんか。そのまま食べても美味しくいただけますが、ひと手間加えて手軽に作れる魚の缶詰レシピをご紹介します。

## サバにらあんかけ焼きそば



Presented by 町管理栄養士

健康  
レシピ

## サバと根菜の ガーリック炒め



「魚缶でお手軽  
おうちごはん」

## サバにらあんかけ 焼きそば

- 【材料】4人分**
- サバ缶(醤油味) 2缶(1缶190g)
  - にら 1束(100g)
  - にんじん 2/3本(90g)
  - きくらげ(乾) 10g
  - 焼きそば(蒸し麺) 4袋(1袋160g)
  - サラダ油 大さじ1
  - 酒 大さじ2
  - 水 3カップ
  - しょうゆ 小さじ2
  - こしょう 少々
  - <水溶き片栗粉>
  - 片栗粉 大さじ4
  - 水 大さじ6
  - ごま油 大さじ1

栄養成分(1人分)  
エネルギー 635kcal  
塩分 2.3g

### <魚缶を使うメリット>

- ・生魚と違い下処理が不要なので、時短調理になる。
- ・季節を問わず手に入る。
- ・「非常食」として保存しておいた缶詰が活用できる。
- ・骨や血合いがそのまま食べられるため、カルシウムやビタミンDなどの骨の健康維持に効果的な栄養素がとれる。



～今回はサバ缶レシピのご紹介です。  
味付けがバラエティに富んだサバ缶で、お気に入りを見つけましょう～

### <作り方>

- ① サバ缶の身を取り出しほぐす。にらは長さ3cmに切る。
- ② にんじんは長さ3cmの短冊切りにする。きくらげは水に30分ほどつけてもどし、水気を切って干切りにする。
- ③ フライパンを熱し、焼きそばをほぐして入れる。中火で焼き、色づいてきたら器に盛る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して、②をさっと炒める。ほぐしたサバを加えて炒め、Aとサバ缶の汁を加えて煮立てる。
- ⑤ にらを加えて全体を混ぜ、水溶き片栗粉を加えて全体にとろみをつけ、ごま油をふり入れて③にかける。

### ポイント

にらは食感を残すため、火を通すのは短時間にしましょう。

## サバと根菜の ガーリック炒め

- 【材料】4人分**
- サバ缶(水煮) 2缶(1缶190g)
  - れんこん 2節(300g)
  - ごぼう 2本(160g)
  - にんにく 2かけ(20g)
  - オリーブオイル 大さじ2
  - 酒 大さじ2
  - しょうゆ 小さじ1
  - 粒マスタード 小さじ4
  - こしょう 少々

栄養成分(1人分)  
エネルギー 320kcal  
塩分 1.4g

### ポイント

れんこんとごぼうのシャキシャキ食感を楽しむ一品です。  
粒マスタードの風味がほんのり広がり、辛い物が苦手な方も召し上がれます。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)



茨城町立図書館  
☎ 029-240-7131

ホームページ  
http://www.lib.t-ibaraki.jp/



スマートフォン用

携帯電話(フィーチャーフォン用)  
https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do

## おすすめ新着本

新刊1



灰の劇場  
(恩田 陸 著)

きっかけは「私」が小説家としてデビューした頃に遡る。ある「三面記事」が「私」の脳裏を駆け巡った。一緒に暮らしていた女性2人が飛び降り自殺したというものだ。当時、記事を残しておかなかったが、それは「私」の中で「棘」として刺さったままとする。次第に「私の日常」は二人の女性の人生に侵食されていく。

新刊2



湯どうぶ牡丹雪  
(山本 一力 著)

“オランダかぶれ”の風を吹かせていた息子・敬二郎に困り果てた長兵衛は、敬二郎を研ぎ常兄弟の元へ奉公に出すと決める。敬二郎の長崎談義を面白がって聞いてくれる兄弟に、奉公も上手くいきそうだと喜ぶ敬二郎だったが…家宝の天眼鏡で見通すのは謎か、心か。お江戸日本橋のヒーローが知恵と人情で謎を解く。

## イベント情報

日程及び内容は、変更・中止となる場合があります。

### おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

4月10日(土) 午後2時～  
4月24日(土) 午前11時～

### 絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

4月8日(木) 午前10時30分～  
4月22日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館2F「視聴覚室」で開催します。  
※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

## 図書館カレンダー

2021年4月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 休	6	7	8	9	10
11	12 休	13	14	15 休	16	17
18	19 休	20	21	22	23	24
25	26 休	27	28	29	30	

## ◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



麦本三歩の好きなもの  
(住野 よる 著)



いらいごと  
(畠中 恵 著)



血も涙もある  
(山田 詠美 著)



悪の芽  
(貫井 徳郎 著)



はるのひ  
(小池アミイゴ 作)



みち  
(さいとうしのぶ 作)



フクシマ  
(内堀 タケシ 文)



わたしの気になるあの子  
(朝比奈 蓉子 作)