

やはラチ！「今日の料理レシピ」

令和7年2月17日放送分
矢巾町食生活改善推進協議会

☆さばのピリ辛どんぶり



《1人分あたりの栄養価》
エネルギー 422kcal
食塩相当量 0.9g

☆レシピ

《材料》 4人分

ごはん	600g
さば水煮缶	200g
玉ねぎ	1個(200g)
赤パプリカ	1個(40g)
ピーマン	1個(30g)
にんにく	少々
生姜	30g
青しそ	4枚
ごま油	大さじ1(12g)
豆板醤	小さじ1/4(1g)
酒	大さじ1(15g)
粉チーズ	大さじ6(36g)
こしょう	少々
白いりごま	少々

作り方

- ① 玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマンは1.5cm角、生姜・にんにくはみじん切りにする。青しそは千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、生姜を炒め、玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマンを加えて透き通るまで炒める。さば缶を汁ごと入れて身をほぐしながら炒める。
- ③ 豆板醤、酒を入れ、汁けがなくなるまで炒め、粉チーズ、こしょうを入れてひと混ぜし、火を止める。
- ④ ご飯の上に③を盛り付け、千切りにした青しそをのせ、最後に白ごまをふりかける。

○高血圧を予防しよう

寒い時期は血圧が上がりやすくなるため、うす味習慣を身につけて高血圧予防をしましょう。

体に入った食塩を外に排出する働きがあるのが、「カリウム」という栄養素です。「カリウム」は野菜や果物に多く含まれています。1日3度の食事に、野菜のおかずは準備されていますか？お浸し・サラダ・煮物・炒め物、野菜も入ったどんぶりメニューなど、どんな調理方法でもかまいませんので野菜のおかずを1～2品、合わせて食べましょう。