

さばと新玉ねぎの香味あえ

減塩



主菜の1品としても

さばと新玉ねぎの香味あえ 材料（2食分）

材料	分量
さば（水煮缶）	1缶
新たまねぎ	1/2個
青じそ	2枚
みょうが	2個
酢	大さじ1

◆さば缶と新玉ねぎの香味和え：作り方

1さば缶は“身だけ”を使います。

（汁には塩分が多く含まれますが、栄養もあるので野菜のみそ汁のだしとして活用するのもおすすめ。）

※しょうがを加えると魚のくさみがやわらぎ、味噌も少なめでOK

2新玉ねぎは薄切りにして5～10分置いておきます。

水にさらすと辛みは抜けますが、栄養も減ってしまうので注意。

3青じそ、みょうがは千切りにします。

4すべてを酢であえれば完成 ✨

※鯖缶の塩分量は商品により 約0～2g程度 と幅があります。ご使用の際は、パッケージの栄養成分表示を確認しましょう。今回身だけを使用しますが、水煮缶でも塩分は含まれていますので、減塩の場合、しょうゆは足さない、または控えましょう。

※「おさかなすきやね」（詳細は裏面）食材を使用しました ✨

栄養価(1食分) エネルギー 163kcal タンパク質13.8 g 塩0.6g

酸味と香りで減塩効果！青魚で血液サラサラ

さばに多く含まれるEPA・DHAは、青魚の体にいい脂。中性脂肪を減らして血液をサラサラにし、脳や心臓の健康も守ってくれます。

玉ねぎ&香味野菜のちから
玉ねぎの「ケルセチン」で血管を元気に。
切って少し置くと、辛みがやわらぎ栄養も◎
しそやみょうがの香りで、減塩でもおいしく！



酸味の活用

酢やレモン汁のさっぱり感が減塩の味方
砂糖・塩を控えながらおいしく仕上がります

血液サラサラ！健康ワード😊「おさかなすきやね」

「おさかなすきやね」とは血液をサラサラにしてくれる食材の頭文字を語呂合わせにしたものです。積極的にとりましょう ✨

お

「お茶」
「オリーブ油」



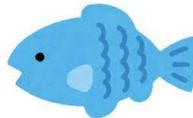
す

「酢」



さ

「魚」



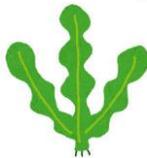
き

「きのこ」



か

「海藻」



や

「野菜」



な

「納豆」



ね

「ネギ類」



(玉ねぎ、長ネギ、にんにく等)

おきのメディカルクリニック

当院では、**管理栄養士による栄養相談**を受けることができます

診察予約



当院LINE



当院 Instagram



院長著書

