



野菜の栄養価を生かす  
お手軽メニューを紹介!

## カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰  
川淵 智子

たばこをよく吸うお父さんに

# サバの トマト煮



1人分  
**279**  
kcal



タバコを吸うことで大量に発生する活性酸素をリコピンが取り除くので、喫煙者にはぜひ食べてほしい一品です。リコピンは加熱しても壊れにくいので、缶詰を利用したり、また手軽にリコピンを摂取するにはトマトジュースを飲むことが有効です。

### ●材料 (4人分)

サバ……………1匹  
トマト(水煮缶詰)……………400g  
アサツキ……………適量  
塩……………少々  
小麦粉……………小さじ1  
油……………小さじ1  
酒……………大さじ4・大さじ2  
みりん……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
オクラ……………8本

### ●作り方

- 1 サバは3枚におろして、腹骨を除き、身を4切れにそぎ切りにする。
- 2 トマトは細かく切って、缶汁と一緒にする。
- 3 オクラのヘタを面取りし、塩で軽くもみ、さっと湯に通す。
- 4 サバの水気をふき、小麦粉を軽くまぶし、鍋に油を熱して、皮から焼き、焼き色がついたら裏返して焼く。酒大さじ4を入れて、フタをして蒸し焼きにする。
- 5 4に2を入れて、酒、みりん、しょうゆを入れて煮る。
- 6 器に盛り、アサツキを飾り、オクラを添える。

**タキイ** タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL (075) 365-0123 (大代表)