

# リウマチ患者さんのための楽チン♪レシピ



## サバの味噌ホイル焼き

### 材料 (1人分)

さば …………… 1切(90g)  
小松菜 …………… 30g  
えのきたけ …………… 30g  
味噌 …………… 小さじ1  
★ 酒 …………… 小さじ1/2  
砂糖 …………… 小さじ1/2  
レモン汁 …………… 小さじ1/2

### 作り方

- ①小松菜とえのきを一口大に切る。
- ②アルミホイルを大きめにカットし、えのきを敷く。
- ③②にさばと小松菜を乗せ、混ぜ合わせた★をかけ、アルミホイルを閉じる。
- ④フライパンに少量の水を入れ、③を15～20分弱火で蒸し、食べる直前にレモン汁を加える。

### 栄養成分 ……………

エネルギー : 229kcal  
たんぱく質 : 16.6g  
脂 質 : 13.4g  
食塩相当量 : 0.9g  
食物繊維 : 2.1g

### ワンポイントアドバイス

- サバの味噌煮缶詰を使用する場合には調味はせず、具材だけ加えればOK!
- サバの代わりにサンマでもOK!
- 小松菜と一緒に加熱すると味が染みておいしいのですが、彩りが気になる方は葉物だけ別にホイルで包んで加熱しましょう!  
ほうれん草やチンゲン菜などの葉物を用いても良いです。

ビタミンCで  
鉄分の  
吸収率UP



レシピ考案 : 相模女子大学 栄養科学部健康栄養学科 臨床栄養学第一研究室学生+有志学生  
監 修 : 相模女子大学 大学院栄養科学研究科 教授 水上由紀(管理栄養士)