

# 食べて元気 かんたん 健康レシピ

さば缶でつくる  
体に嬉しいハンバーグ

青背の魚で  
動脈硬化を予防しよう！

栄養成分表示 (1食あたり)

- カロリー 267 kcal ●たんぱく質 25.1 g
- 脂質 12.9 g ●食塩 1.6 g

## 材料: 4人分

[ハンバーグの材料]

- 玉ねぎ(中) 1/2 個(100g) ●れんこん100g ●しょうが1片
- さば缶 2缶(1缶190g×2缶) ●卵 1 個 ●はんぺん 1 枚(110g)
- オリーブ油 (適宜)

[トッピングの材料]

- 大根150g ●大葉4枚 ●ぼん酢小さじ 4
- お好みの付け合わせ野菜

## 作り方

**1** 玉ねぎ、れんこんはみじん切り、大根、しょうがはすりおろし、大葉は軸を取り除く。さば缶は汁を切って包丁でたたく。



**2** ボウルに①の玉ねぎ、れんこん、さば、しょうがを入れ、溶き卵、はんぺんを加えてつぶしながら混ぜ合わせる。



**3** ②を小判型または丸型に成形する。



**4** フライパンにオリーブ油をひき、中火で4～5分③を焼く。



**5** 焼き色が付いたらひっくり返し、ふたをして、火が通るまで10分ほど弱火で蒸し焼きする(やわらかめなので、ひっくり返す際に注意)。



**6** 皿に盛り、大葉、大根おろしをのせる。お好みの野菜を添えたら、ぼん酢をかけて完成。



年末年始はつつい食べ過ぎて体重が増えた…なんてことも。特に内臓脂肪による肥満は、さまざまな生活習慣病を引き起こします。今回は、さば缶を使って手軽にできる体に嬉しいハンバーグをご紹介します。

さば、いわし、さんまなどの青背の魚には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)という不飽和脂肪酸が豊富に含まれており、中性脂肪やLDL-コレステロールを減らし、血液をサラサラにして動脈硬化の抑制や生活習慣病を予防する働きがあります。

また、骨ごと食べられるので骨粗鬆症予防にも効果的です。缶詰は常温で保存でき、栄養を手軽にとれるのが魅力です。魚を美味しく食べて健康な毎日を過ごしましょう。

## ワンポイント

材料をすべて調理用袋に入れて、つぶしながら混ぜ合わせてもOKです。今回は玉ねぎを使いましたが、旬の長ねぎでも美味しいです。ハンバーグをまとめる際、やわらかい場合はパン粉やおからパウダーなどで調整します。野菜と一緒にパンズにはさみ、お好みのソースをかけたお魚バーガーもおすすめ。また、今回使用しなかった缶汁にも栄養分が溶けているので、みそ汁などに利用するのもおすすめです。

(公財) 福島県労働保健センター管理栄養士／  
人間ドック健診情報管理指導士

**中田 陽子** (なかだ ようこ)

県内各地で、保健指導や健康相談、料理教室、講話など幅広く活動。「食は楽しく」という思いから、食べる人の笑顔をイメージして日々献立作りをしている。料理教室では、手軽で簡単、健康的な献立が好評。保育園・学校給食業務での経験を活かし、親子で楽しめる料理も得意としている。趣味は美味しいものの食べ歩きと温泉めぐり。

