

カンタン! おいしい!

よる

おそ

# 🍴 太りにくい夜遅ごはん 🍴

仕事などで夕食をとる時間が遅くなっても太りにくい“夜遅ごはん”をご紹介します。エネルギー控えめ、おいしくて満足感も得られる欲張りレシピです。

料理制作 監修 **新生暁子** (管理栄養士・スポーツ健康科学博士)  
撮影=泉 健太 スタyling=宮澤由香

フライパン一つで  
できるから早い!  
後片付けもカンタン

エネルギー  
**438** kcal  
1人分  
食塩相当量 **1.5** g

## にんにく、アンチョビーの香りがクセになる味 さんまのトマト煮



### 材料(2人分)

|             |         |               |                |
|-------------|---------|---------------|----------------|
| 玉ねぎ         | 1/2 個   | 水             | 1/2 カップ(100ml) |
| じゃがいも       | 1/2 個   | コンソメスープの素(固形) | 1/2 個          |
| さんま         | 2 尾     | トマト水煮缶(カット)   | 1/2 缶(200g)    |
| にんにく(みじん切り) | 小さじ 1/2 | タイム(乾)        | 小さじ 1/4        |
| しょうが(みじん切り) | 小さじ 1/2 | 塩・こしょう        | 各少々            |
| アンチョビー(フィレ) | 1 枚     | パセリ(みじん切り)    | 少々             |
| オリーブ油       | 大さじ 1   |               |                |



### 作り方

- ① 玉ねぎ、じゃがいもは1cmの角切りにする。
- ② さんまは頭と内臓を取り除き、よく洗って筒切りにする。水気をしっかり拭き取る。
- ③ フライパンにAを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら②を入れる。両面をこんがり焼いていったん取り出す。
- ④ ③のフライパンに①を入れて全体に油がなじんだら、水とコンソメスープの素を加える。ひと煮立ちしたらトマト缶も加えて、10分ほど煮込む。
- ⑤ さんまを④に戻し入れ、水気がなくなるまで煮込む。タイムを加えて塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に盛り付けてパセリを散らす。

太りにくい  
ワケ

さんまに含まれるEPAとDHAには、余分な中性脂肪を減らす働きがあります。EPAには血糖値の上昇を抑えたり、血栓を作りにくくして血流をよくしたりする作用も認められています。



### Profile 新生暁子 しんじょうときこ

管理栄養士・スポーツ健康科学博士。1971年神戸生まれ。高橋尚子率いる「チームQ」の栄養・調理担当等を経てフリーの管理栄養士に。アスリートへの栄養面・食事面のサポートや、スポーツ栄養の啓発に力を入れるかたわら、子供・子育て世代などの幅広い年代に、食と健康に関する情報を発信している。2018年順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科博士課程修了。『病気を予防し、若さを保つ最強のみそ汁』(料理監修、柊出版社)など著書多数。

記事提供: 株式会社保険出版