

## さば缶の チャンプルー

さば缶をまよごと炒めてとろり  
とろり。高タンパク質のさば缶は、  
ビタミンB12が豊富で、この組み合わせ  
で栄養満ちたお料理です。



## さば缶と里芋と ブロッコリーのパン粉焼き

里芋に含まれる食物繊維が腸内でコレステロールを吸着して排出してくれます。さばの不飽和脂肪酸との組み合わせでコレステロールを減らします。

## たらのムニエル きのこソース

たらやきのご類に含まれる「カリウム」には、余分な塩分を排出する効果があり、高血圧予防が期待できます。またカルシウムの吸収率を高めてくれる働きも。



## カジキの カレー煮

「DHA」はもちろん「カリウム」「ビタミンD」も豊富なカジキ。ビタミンDは骨形成に欠かせません。魚肝油の「ビタミンC」と一緒にとると美肌効果も。

