

絶品！体が喜ぶレシピ料理

1缶でお茶碗3杯分

とろさんま缶 de

絶品卵かけご飯



作り方（茶碗1杯分）

とろさんま しょうゆ味…1 / 3缶
ご飯…お茶碗1杯 卵…1個
大葉…適当（2枚程）
醤油…小さじ1 / 2

とろさんま缶は、身と汁に分けておく。

お茶碗にご飯を盛り、取り分けた缶の煮汁「大さじ1」、卵、醤油少々（お好みで小さじ1 / 2程）入れてよく混ぜる。

取り分けた缶詰の身1 / 3程と、刻んだ大葉を盛付ける。

お好みでゴマや薬味を加えたり、漬けものや塩もみしたキュウリ等をそえてもなお美味しいです。



さんま缶の煮汁をかけてお召し上がりください。

とろさんま缶

はプロが見極めた良型のサンマを1缶に約2尾弱分も使用！



青魚の油はEPA・DHA！

脂の乗った旬の秋刀魚だけを厳選しています！

今、美容やダイエットでも話題の成分が、サバ、サンマ、イワシなどの青魚に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）。DHA（ドコサヘキサエン酸）とともに、注目されているn-3系（オメガ3系）の脂肪酸です。

血液中の悪玉コレステロールを減らす働きや中性脂肪を下げる効果のある成分で、脳や神経組織の発育に欠かせない成分でも知られています。体内では作られにくいいため、毎日積極的に摂りたい栄養素です。

