

缶詰で超簡単！巣ごもりレシピ

監修：恵庭市役所 介護福祉課 管理栄養士 釜田 亜紀子



☆包丁いらずさんま缶の炊き込みご飯

- ・さんまに含まれている EPA は血液をさらさらにし、DHA は脳の働きを良くする効果があります。
- ・さんま缶から、さば缶に変えてOK！

【1人分】
エネルギー 311kcal
たん白質 10.2g
塩分 0.8g

作りやすい分量（お茶碗5杯分）

お米・・・・・・2合
さんまかば焼き缶・・・1缶
瓶入りなめだけ・・・1瓶
人参・・・・・・1/2本(そのままでもOK)
カット揚げ・・・30g
むき枝豆・・・40g

作り方

- ①お米を研ぎ2合の目盛りまで水を入れる。
- ②①にさんまかば焼き缶、瓶入りなめだけを汁ごと入れ、人参、カット揚げも入れる。
- ③炊飯器のスイッチオン！
- ④炊けたらむき枝豆を入れ、へらで人参をくずして出来上がり。



☆大豆とひじきのコロコロサラダ

- ・大豆は植物性のたんぱく質が豊富で、動脈硬化を防ぎ免疫力を上げる効果があります。
- ・ドライパックのひじきは、水で戻す必要がなくすぐ使用出来ます。

【1人分】
エネルギー 113kcal
たん白質 5.9g
塩分 0.9g

作りやすい分量（4人分）

大豆缶・・・1缶
ひじき缶・・・1缶
きゅうり・・・1本
ソーセージ・・・1本
マヨネーズ・・・大さじ2
めんつゆ・・・大さじ1



作り方

- ①きゅうりは洗い1cm角に切り、分量外の塩を入れしんなりしたら水気を絞る。
- ②ソーセージは1cm角に切る。
- ③ボールにすべての材料を入れ、Aを入れ混ぜ合わせる。