

町管理栄養士の健康レシピ♪

～健康テーマ「魚缶でお手軽おうちごはん」～



コロナ禍によりおうちごはんブームの今、買い置きした「魚缶」はありませんか。そのまま食べても美味しくいただけますが、ひと手間加えて手軽に作れる魚の缶詰レシピをご紹介します。

○魚缶を使うメリット



- ・生魚と違い**下処理が不要**なので、時短調理になる。
- ・**季節問わず**手に入る。
- ・「非常食」として、**長期保存**ができる。
- ・骨や血合いがそのまま食べられるため、**カルシウム**や**ビタミンD**などの**骨の健康維持**に効果的な栄養素がとれる。

～今回はサバ缶レシピのご紹介です。味付けがバラエティに富んだサバ缶で、お気に入りを見つけましょう～

サバにらあんかけ焼きそば

材料	4人分
サバ缶(醤油味)	2缶(1缶190g)
にら	1束(100g)
にんじん	2/3本(90g)
きくらげ(乾)	10g
焼きそば(蒸し麺)	4袋(1袋160g)
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ2
水	3カップ
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ4
水	大さじ6
ごま油	大さじ1

<作り方>

- ①サバ缶の身を取り出しほぐす。にらは長さ3cmに切る。
- ②にんじんは長さ3cmの短冊切りにする。きくらげは水に30分ほどつけてもどし、水気を切って千切りにする。
- ③フライパンを熱し、焼きそばをほぐして入れる。中火で焼き、色づいてきたら器に盛る。
- ④フライパンにサラダ油を熱して、②をさっと炒める。ほぐしたサバを加えて炒め、Aとサバ缶の汁を加えて煮立てる。
- ⑤にらを加えて全体を混ぜ、水溶き片栗粉を加えて全体にとろみをつけ、ごま油をふり入れて③にかける。

栄養成分(1人分)

エネルギー 635kcal

塩分 2.3g



ポイント📌

にらは食感を残すため、火を通すのは短時間にしましょう。

サバと根菜のガーリック炒め

材料	4人分
サバ缶(水煮)	2缶(1缶190g)
れんこん	2節(300g)
ごぼう	2本(160g)
にんにく	2かけ(20g)
オリーブオイル	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
粒マスタード	小さじ4
こしょう	少々

<作り方>

- ①サバ缶の身を取り出し大きくほぐす。
- ②れんこんは幅1cmの半月切りにする。ごぼうは皮をこそげて長さ4cmに切り、縦に厚さ5mmに切る。どちらも水でさっと洗い、水気をふく。
- ③にんにくは縦半分に切る。
- ④フライパンにオリーブオイル、③を入れて弱火にかけ、香りが立ったら②を加えて3~4分炒める。
- ⑤サバ缶の汁を加え、ふたをして弱火で汁気がなくなるまで7~8分蒸し炒めにして①を加える。Aを加え、全体を混ぜ合わせる。

ポイント👉

れんこんとごぼうのシャキシャキ食感が楽しい一品です。

粒マスタードの風味がほんのり広がり、辛い物が苦手な方でも召し上がれます。

栄養成分(1人分)

エネルギー 320kcal

塩分 1.4g

