

簡単にできる♪缶詰レシピ

さんまの蒲焼き缶の炊き込みごはん

【材料】4人分

米	3合
さんま蒲焼き缶	2缶
しめじ	1株
生姜	1片（お好みで増減してください）
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
いりごま	お好みで
大葉	お好みで

【作り方】

- ① 米は洗って分量の水を加えて30分浸水させる。
- ② 生姜はせん切り、しめじは小房に分ける。
- ③ 水大さじ2を捨て、酒・しょうゆを加える。
- ④ しめじ・生姜・缶詰の中身を汁ごとに加え普通に炊く。
- ⑤ 炊き上がったらごはんを具と混ぜ、好みにいりごまを加える。
- ⑥ ごはんを盛り付け、好みに大葉のせん切りをのせる。

- ◎ 魚の骨ごと食べられるので、カルシウムがたくさん摂れます。
- ◎ 大葉がない場合は、刻みねぎをのせてもおいしいです。
- ◎ さば缶など他の缶詰でも応用できます。

栄養価(1人前)

エネルギー	538kcal
炭水化物	94.9g
たんぱく質	17.0g
脂質	8.0g
食塩相当量	1.84g
カルシウム	142mg

※缶詰の種類によって多少前後します。

さばのみそ煮缶で炒め物

【材料】4人分

さばみそ煮缶	2缶
小松菜	1束
れんこん水煮	120g
ごま油	大さじ2
おろし生姜	チューブ2cm
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
いりごま	お好みで

【作り方】

- ① 小松菜は根を切り、よく洗い、4cm程度にざく切りする。
- ② フライパンにごま油を熱し、生姜を入れて炒める。
- ③ 水を切ったれんこんを加え炒める。
- ④ 小松菜の茎の部分の部分を先に入れ、塩・こしょうをふる。
- ⑤ 缶詰の中身を汁ごとに入れ、残りの小松菜を入れて、さばをほぐしながら炒める。
- ⑥ 器に盛り、いりごまをふりかける。

- ◎ 魚の骨ごと食べられるので、カルシウムがたくさん摂れます。
- ◎ 生のれんこんを使用しても良いです。水煮の方が手軽で長持ちします。
- ◎ いわし缶など他の缶詰でも応用できます。

栄養価(1人前)

エネルギー	212kcal
炭水化物	10.1g
たんぱく質	9.8g
脂質	15.0g
食塩相当量	0.7g
カルシウム	246mg

※缶詰の種類によって多少前後します。