

缶詰・レトルト食品*活用レシピ*

柳井市健康づくり計画目標

●野菜をたっぷりとる

成人1日平均 現状値 2.2 皿⇒5 皿

●薄味・減塩に心がける人の割合

幼児の保護者 27.9%、成人 41.3%⇒50%



缶詰、レトルト食品、〇〇の素などの調理済または半調理済み食品は、すぐに食べることができ、調理の手間を省くことができるので、忙しい時に役立ちます。こういった既製の食品にちょっと手を加えることで、手軽に野菜の量を増やしたり、薄味で栄養バランスをよくすることができます。

★【缶詰の活用】健康!! サバ缶トマト煮



令和3年度
料理コンクール入賞作品

(2食分)

サバ味噌煮(缶)・1缶(190g)

トマト・・・中2個(300g)

ミックスチーズ・・・20g

バジル(パセリでも可)・8枚

オリーブオイル・小さじ1/2

1. トマトはくし切りにし、鍋のふちに並べる。
2. サバ缶を汁ごと鍋の中央に入れ、10分煮込む。
3. チーズを鍋全体に散らす。
4. バジルをちぎって入れ、オリーブオイルを回しかける。

※トマトは、水煮缶でも代用できます。

※バジルはドライバジルでもおいしくできます。

サバ味噌煮缶 1缶(190g)→399kcal、食塩相当量 2.1g

健康!! サバ缶トマト煮(2食分)の 1食分→264kcal、食塩相当量 1.3g + 野菜 150g(2皿分)

※裏面もご覧ください

★【レトルト食品の活用】お好み野菜のカレーパングラタン

(2食分)

玉ねぎ・小 1/2 個 (50g)
 もやし・1/2 袋 (100g)
 かぼちゃ・・・・150g
 油・・・・小さじ 1
 サンドイッチ用食パン・3枚
 レトルトカレー・・・1 食分
 ミックスチーズ・・・30g

※お好みの野菜や芋で代用できます。

1. 玉ねぎは薄切り、かぼちゃは 5 mm厚さの短冊切りにする。
2. 油を熱したフライパンで、玉ねぎ、かぼちゃ、もやしの順に炒める。
3. 食パンは 4 つずつに切り、耐熱容器の周囲に並べる。
4. 3の耐熱容器に2の野菜を入れ、野菜の上にレトルトカレー、ミックスチーズの順にのせ、トースターで 5 分程度焼く。



レトルトカレー 1 食分(180g)→214kcal、食塩相当量 3.1g
 カレーパングラタン(2 食分)の
 1 食分→305kcal、食塩相当量 2.2 g + **野菜 150g (2 皿分)**

★【〇〇の素の活用】具たっぷり炊き込みご飯

(8食分)

釜めしの素・・・1 箱(3 合用)
 米・・・・4 合
 まいたけ・・・・80g
 にんじん・・・・1 本(120g)
 ごぼう・・・・1 本(120g)
 鶏肉(こま切れ)・・・・120g

1. まいたけは、適当に裂いておく。にんじんはせん切りにする。ごぼうはせん切りにして水にさらしておく。
2. 釜に研いだ米と釜めしの素を入れ、4 合のメモリまで水を入れる。
3. 2 の上にまいたけ、にんじん、鶏肉をのせて炊飯する。

釜めしの素 1 箱(3 合用)で炊いた時(6 食分)の
 1 食分→290kcal、食塩相当量 1.8g
 具たっぷり炊き込みご飯(8 食分)の
 1 食分→308kcal、食塩相当量 1.4 g + **野菜 40g**