



南山堂 栄養通信

臨時号

Vol. 16 ①



缶詰アレンジレシピ①



お家に余っている
“缶詰” はありませんか??

備蓄していたけれど期限が近くなってしまった缶詰や、別の料理に使ったけれど余ってしまって他の使い道が思いつかない缶詰など、お家にありませんか？

今回は水不足や火が使えない状況になりやすい「災害時にも役立つ缶詰アレンジレシピ」と、料理をする気分になれない時や手間を掛けたくない時にもぴったりの「火を使わない缶詰アレンジレシピ」をご紹介します！



【全体で登場する缶詰の種類】

- ・ 小豆缶
- ・ ツナ缶
- ・ 大豆缶
- ・ トマト缶（カット、ホール）
- ・ コーン缶
- ・ サバ缶



2025年2月





火を使わない缶詰アレンジレシピ



「ツナ缶」&「コーン缶」で…



ツナマヨコーンの大根サラダ

1人当たり:
95kcal

【材料(2人分)】

大根…1/8本	塩(塩もみ用)…2つまみ	ツナ缶…1/2缶
コーン缶…20g	マヨネーズ…大さじ1	こしょう…少々

【作り方】

- ①千切りにした大根をボウルに入れて塩もみし、約5分おいて水分が出てきたらしっかりとしぼる。ツナ缶は軽く油をきる。
- ②ボウルにコーンと①のツナ・大根をいれる。
- ③マヨネーズ・こしょうを加えて混ぜ、完成！



《Message》

ツナは高たんぱく低脂質の食材です。またツナの中にはDHAやEPAが豊富に含まれており、血管や血液の健康に役立ちます。

調理Point

大根は水分が多く甘みのある上部を使うのがおすすめです！

「大豆缶」で…

大豆と切り干し大根の和風コールスローサラダ

1人当たり:
50kcal

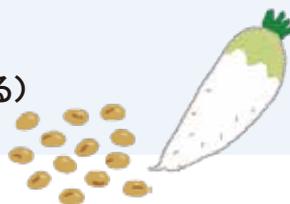
【材料(2人分)】

切り干し大根(乾燥)…15g	プレーンヨーグルト…大さじ2
マヨネーズ…大さじ1	こしょう…ひとつまみ
かつお節…ひとつまみ	かにかま…3本(25g)
大葉…2枚	大豆缶…30g



【作り方】

- ①切り干し大根を水で戻す。(20分程度)
- ②ボウルにヨーグルト、マヨネーズ、こしょう、かつお節を入れてよく混ぜる。
- ③かにかまと大葉を好みの大きさにちぎり、②に加える。
- ④大豆缶の水気を切り、③に加える。
- ⑤①の切り干し大根の水気を切り、④に加える。
(切り干し大根が長すぎる場合は5cm幅に切る)
- ⑥よく和えて盛り付けて完成！



《Message》

大豆は鉄分が豊富な食品の一つ。ただし、大豆に含まれる鉄分は体内で吸収しにくい非ヘム鉄です。この非ヘム鉄の吸収率をアップさせるのがビタミンCであり、同時に摂ることが重要です。そこで、ビタミンCを含む切り干し大根と組み合わせることで、大豆の鉄分を効率よく利用できます。

調理Point

お子様が食べる際など、大葉はお好みで量を調整してください。

「トマト缶」で…



なすと鶏ひき肉の トマト缶煮込み

1人当たり:
156kcal

【材料(2人分)】

なす…2本

ホールトマト缶…1/2缶

こしょう…少々

とろけるスライスチーズ…1枚

鶏ひき肉…75g

にんにくチューブ…2センチ

みそ…小さじ1

乾燥パセリ…適量



《Message》

みそを加えることが”ミソ”で、入れることによってコクが増します。トマトの赤やパセリの緑、チーズの黄など見た目も鮮やかな1品に！！

【作り方】

- ①なすは洗って1口大に切り、ひき肉、トマト缶、にんにくチューブ、こしょう、みそを加えて混ぜる。
- ②耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジ500wで5分加熱する。
- ③1度電子レンジから取り出してよく混ぜた後、再び500wで5分加熱する。
- ④1人分に分けてスライスチーズをのせ、500wで30秒加熱する。
- ⑤パセリをお好みでかけて完成！

調理Point

とろけるスライスチーズはピザ用チーズなど、お家にあるチーズで代用しても大丈夫です！



おすすめの缶詰の洗い方



中身を使い切った缶詰。
そのまま捨てるのは
忍びない…

缶詰をきれいに洗える
おすすめの洗い方を
ご紹介します！！



缶詰を洗う際は、
容器や蓋の切り口
等で、誤って手を
切ってしまうなど
のケガに十分注意
しましょう。



《手順》

- ①使い終わった空き缶に、ぬるま湯と洗剤を入れてさっと混ぜたあと、一定時間放置してから缶をゆすぐ。
- ②空き缶の内側に身や汁などがこびりついている場合は、洗剤などを流す前に割りばしやスプーンを使って内側をこそいでからゆすぐ。





災害時にも役立つ缶詰アレンジレシピ



「小豆缶」で…

大豆のあんこ玉

1人当たり:
143kcal

【材料(2人分)】

くるみ(ナッツ類なら何でも可)…2粒程度
大豆水煮…50g **ゆで小豆缶詰…85g**
いりごま…小さじ1/2



《Message》

災害時を想定して、火・電気・水を使わずにおいしく手軽にカロリーと栄養を補給できるデザートを考えてみました。

【作り方】

- ①ポリ袋にくるみを入れて砕く。
- ②くるみを砕いたポリ袋に大豆水煮、小豆煮缶を入れて潰しながらよく混ぜる。
- ③②の袋の端を少し切り、ラップの上にお好みの量を絞る。
- ④ラップに包んで丸めたら、いりごまをかける。同じ作業を繰り返して完成!

調理Point

ラップを使用して丸めるので災害時にお皿がなくても、ラップをお皿替わりにして食べられます。パンやお餅にトッピングしても美味しく食べられます。

サバ缶のトマトスパゲッティ

「サバ缶」&「トマト缶」で…

1人当たり:
194kcal

【材料(2人分)】

スパゲッティ(茹でる前)…140g
カットトマト缶…2/3缶(1缶400g)
砂糖…小さじ1 水…1カップ **サバ缶(水煮)…2/3缶**



【作り方】

- ①フライパンにスパゲッティ、カットトマト缶、砂糖、水を入れて中火にかける。
- ②スパゲッティが焦げないようにスパゲッティ全体がソースにつかるまで混ぜ煮立ったら弱火にする。
- ③サバ缶を汁ごと加えたら粗くほぐし、蓋をして、スパゲッティの袋に表示してある茹で時間分を煮込む。
- ④ふたを外し、水分を飛ばしながらさっと混ぜて、器に盛り付けたら完成!

調理Point

スパゲッティは大量の水で茹でずに缶詰の汁を使って調理することで、少量の水で済み、節水することができます!!



《Message》

鯖にはたんぱく質、ビタミンB群やビタミンDが多く含まれているので、災害時に不足しがちなたんぱく質やビタミンを摂ることができるレシピです。また、鯖缶の鯖の骨は柔らかく煮てあるため、そのまま食べることができ、カルシウムを摂取することができます。