



南山堂 栄養通信

臨時号

Vol. 16 ②



缶詰アレンジレシピ②



忙しい時や時間がない時などに活用できる「時短で作れる缶詰アレンジレシピ」と忙しい朝でもチャレンジしやすい「朝食にピッタリな缶詰アレンジレシピ」をご紹介します！
お家に缶詰が余っている時などにぜひお試しください！！



時短で作れる缶詰アレンジレシピ



「サバ缶」で…

サバ缶豆腐ハンバーグ



1人当たり:
118kcal

【材料(1人分)】

- | | |
|-------------|-----------------|
| 木綿豆腐…小パック1個 | サバ缶…1個 |
| 片栗粉…大さじ1 | サラダ油…小さじ1 |
| 《タレ》 | |
| サバ缶の汁…大さじ2 | めんつゆ(2倍濃縮)…小さじ1 |
| 片栗粉…小さじ1 | 水…小さじ1 |



【作り方】

- ①木綿豆腐の水を切っておく。
- ②ボウルに木綿豆腐、サバ缶、片栗粉を入れてよくこねて、2等分にして形を整える。
※ここでタレ用としてサバ缶の汁を大さじ2杯取り分けておく。
- ③フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、②を並べて焼き色がついたら裏返し、ふたをしてさらに3分焼く。
- ④③を焼いている間にタレを作る。耐熱容器にサバ缶の汁、めんつゆ、片栗粉、水を入れてよく混ぜ合わせ、電子レンジで600Wで40秒加熱し、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ハンバーグを皿に盛り付け、タレをかけて完成。

《Message》

サバ缶の汁を捨てずに、ハンバーグのタレとして使うことで、廃棄を減らし、サバ缶を余すことなく堪能することができますよう工夫しました。



2025年2月



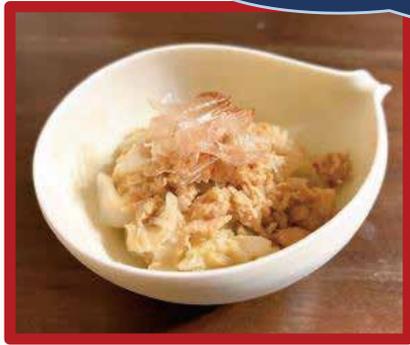


朝食にピッタリな缶詰アレンジレシピ



「ツナ缶」で…

レンジで簡単ツナと白菜の煮物



1人当たり:
59kcal

【材料(2人分)】

白菜…2枚

しょうゆ…小さじ1

ツナ缶(油漬)…1缶

かつお節…適量



【作り方】

- ①よく洗い水気を切った白菜を1cmくらいの細切りに切る。
- ②耐熱容器に白菜とツナ缶を中の油ごと入れ、よく混ぜ蓋をして500wの電子レンジで3分30秒加熱する。
- ③白菜がしんなりしてきたらよく混ぜて、500wの電子レンジでさらに3分30秒加熱する。
- ④しょうゆを入れ混ぜ、仕上げにかつお節をお好みでまぶして完成！

《Message》

レンジで簡単にできるので、洗い物も少なく済み、朝食にもぴったりです。しょうゆとかつお節はお好みで調節してみてください。

調理Point

加熱が足りないときは、様子を見ながら20秒ずつ追加で加熱する。



「サバ缶」で…

サバ缶豆乳ホット

1人当たり:
336kcal

【材料(2人分)】

サバ缶…1缶

豆乳…100ml

冷凍ほうれん草…50g

ブラックペッパー…一振り

ご飯…200g

水…100ml

味噌…大さじ1



【作り方】

- ①サバ缶を一口大にほぐし、汁ごと鍋に入れる。
- ②ご飯、豆乳、水、冷凍ほうれん草を鍋に入れ、中火でご飯を馴染ませながら煮込む。
- ③味噌をとき、弱火で煮立たせる。
- ④器に盛り付け、ブラックペッパーをかけたら完成！



調理Point

お好みで最後に上から粉チーズをかけるのもおすすめです！
※かけすぎには要注意です。

《Message》

豆乳は牛乳に比べ低エネルギー、低脂質、低糖質でコレステロールを含みません。また、サバは脳の働きを高めるDHA、血液をサラサラにするEPAを多く含んでいます。サバから動物性タンパク質、豆乳から植物性たんぱく質で両方摂取できます。さらにほうれん草には、カリウム、鉄、ビタミンC、ビタミンAが多く含まれています！カリウムは高血圧予防、むくみ対策に効果的です。



「トマト缶」で…



トマト缶オムレット

1人当たり:
314kcal

【材料(1人分)】

ブロッコリー(冷凍でも可)…1~2房(20g程度)

ベーコン…1枚

卵…1個

トマト缶(ダイスカット)…50g

粉チーズ…大さじ2弱

塩こしょう…適量

ご飯…80g



《Message》

忙しい朝にも、簡単に火を使わず電子レンジだけで作れるレシピにしました。様々な食材が入っているため、一皿でバランスよく栄養素が摂れます。主にトマト缶からビタミンやミネラル、卵からたんぱく質、ブロッコリーから食物繊維、粉チーズからはカルシウム等の栄養素の摂取ができます。



【作り方】

- ①ブロッコリー、ベーコンを一口大に切る。
- ②ボウルに卵を割り入れ、混ぜる。そのあとトマト缶、ブロッコリー、ベーコン、粉チーズ、塩こしょうを加えて混ぜる。
- ③②にご飯を加え混ぜる。
- ④耐熱容器に③を流し入れ、ラップをして電子レンジ600Wで2分ほど加熱する。(食材の火の通り具合をみて、足りないようであれば追加で30秒ずつ様子を見ながら加熱する)
- ⑤食材に火が通ったのを確認しレンジから取り出したら完成!

調理Point

ブロッコリーやベーコンはお好みの食材に変更しても◎ お家に余っている食材で試してみてください!



調理用語のあれこれ



《ひとつまみ》

「親指・人差し指・中指の3本の指でつまんだ量」のことを指しています。目安は大豆1粒分くらいで、小さじ1/5程度の量にあたります。

《少々》

「親指と人差し指の、2本の指先で自然につまんだ分量」のことを指しています。目安は小豆1粒分くらいで、小さじ1/8程度の量にあたります。

《一口大》

一口で食べられる大きさに切ることを言い、「約3cm四方」を目安に切ると絶妙な大きさになります。

《火の強さ》

弱火…コンロの炎が、フライパンの底につくかつかないくらいの火加減。

フライパンの中心部だけに火を当てている状態

中火…コンロの炎が、フライパンの底に丁度届いているくらいの火加減。

フライパンの底よりもひとまわり程度小さい面積に火を当てている状態。

強火…コンロの炎が、フライパンの底に勢いよく当たっているくらいの火加減。

フライパンの底全体に火があたっている状態。





時短で作れる缶詰アレンジレシピ



「ツナ缶」で…



包丁いらず！ブロッコリーとツナの塩昆布和え

1人当たり：
97kcal

《Message》

ブロッコリーにはβ-カロテンなどの脂溶性ビタミンが含まれているため、油漬のツナ缶と食べ合わせることで体内で吸収しやすくなり、皮膚や粘膜を守る作用が起こりやすくなります。



【材料(2人分)】

冷凍ブロッコリー…中10～12房(160g) ツナ缶…2/3缶(40g)
塩昆布…2つまみ すりごま…2つまみ



【作り方】

- ①耐熱ボウルにブロッコリーを凍ったまま入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気を切って粗熱をとる。
- ②ツナ缶の油を切る。
- ③①のブロッコリーに、②のツナ、塩昆布、すりごまを加え、全体的に和えたら完成！

調理Point

ブロッコリーの水気を切り、ペーパータオルで余分な水分を拭き取ると、味がぼやけにくくなります！

大豆ハンバーグ

「大豆缶」で…

【材料(2人分)】

★水煮大豆(固形量)…160g	★卵…1個
★顆粒かつおだし…小さじ1/2	★パン粉…大さじ2
▲ポン酢しょうゆ…大さじ2	▲水…大さじ2
▲砂糖…小さじ1	サラダ油…大さじ1
小ねぎ…適量	

1人当たり：
134kcal



【作り方】

- ①★の材料をチャック付き袋やポリ袋に入れ、大豆をお好みで潰しながら混ぜる。(コップの底等を使うと潰しやすい)
- ②▲の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③①がまとまってきたら袋の底の角を小さく切り、油をひいて熱したフライパンの上に絞り出すように置く。
- ④強火で両面1分半ずつ焼き、混ぜ合わせた▲を入れ、蓋をして弱火で両面2分ずつ焼く。
- ⑤盛り付けて小ねぎをのせたら完成！



《Message》

大豆を使用することで、通常のひき肉より3分の1程度のエネルギー量になりますが食べ応えがあり、満足感が得られます。多少の豆感がありますが、かつおだしを混ぜたことでうまみを出し、ポン酢で味付けをしたため柑橘風味になり、全体的に食べやすく仕上げました。

調理Point

焼く前の工程は、全て袋の中でできるため洗い物が減らせます！