

# 食費、ご飯づくり応援！簡単缶詰ごはん

毎日のお食事、どうしていますか？  
以下の項目に当てはまるものはありますか？



- 食費がかかる
- すぐ食事を作る時間になってしまう
- マンネリで何を作ったらいいのかわからない
- 缶詰をたくさん買ってしまったけど、使いきれそうにない
- 缶詰を使った美味しい食事を作る自信がない
- 手の込んだ料理はもう作りたくない
- 缶詰って味が濃くて非常用だと思ふ



1つでも該当したあなたに！  
缶詰の利用方法と、  
缶詰を使ったおいしい簡単なレシピを2つご紹介します。  
ゼロだったあなたも、ぜひご活用ください！



缶詰は下処理いらずで、とても簡単に調理出来ます！

## 缶詰の利用法（魚の缶詰）

長期保存が可能で  
便利！！



缶を開けて食べるだけでなく、

上記のように、いろいろな料理に応用がききます。

楽しんで試して、あなただけの味を発見してみるのも良いですね。



次は、料理教室で大変好評だった、  
缶詰を使ったとっても簡単でおいしいレシピをご紹介します。

※以下の2つのレシピは、令和元年12月5日 缶詰利用！簡単バランスごはん教室で使用したレシピです。

## 《主菜》 さば缶のホイル焼き (エネルギー：169kcal / 塩分：1.0g)



オススメ!

材料	2人分
さば水煮缶	1缶
ミニトマト	6個
えのきだけ	1袋 (100g)
万能ねぎ	4本
レモン	1/4個 (40g)
白こしょう	適宜
ポン酢しょうゆ	小さじ2 (12g)

- ① ミニトマトはヘタをとる。えのきだけは石づきを落とし半分に切ってほぐす。さばは水けを切る。
- ② レモンは薄切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ③ ホイルに①を並べ、レモンの薄切りをのせる。白こしょうを全体にふり、しっかり包む。
- ④ ③を魚焼きグリルに入れ中火で10分焼く。
- ⑤ 器に盛り、万能ねぎ（小口切り）をちらしポン酢しょうゆをかける。



●水煮缶は種類にもよりますが、安くておいしく下ごしらえ済みなため、簡単に調理ができます。

そして骨ごと食べられるので手間いらずです。

水煮缶の塩分濃度は0.2~0.7%と減塩となっていて素材の旨味もありますのでおいしく減塩できます。さばやさけなどは、抗酸化作用があるので動脈硬化の予防にもなります。

- えのきなどのきのこ類には、低エネルギーで、食物繊維が豊富です。
- トマトを利用することによって、だしが出るので、塩分が少なくてもおいしく食べられます。
- ぽん酢しょうゆは、濃口醤油の1/3の塩分量なので血圧が気になる方におすすめです。

6分で完成!

## 《副菜》レンジで簡単！季節野菜と味付き缶の煮物 (エネルギー：92kcal / 塩分：0.5g)



材料	2人分
魚味付き缶	1缶
酒	適宜 (目安：大きじ2位)
大根	5cm

- ① 大根をいちょう切りにし、耐熱容器に入れる。
- ② ①に酒をふりかけ、ラップをして3分レンジにかける。
- ③ ②に、味付き缶を汁ごと入れ、酒をふり、ラップをしてレンジ（600W）で3分温める。



- 味付き缶をそのまま使うことによって簡単に煮物ができます。
- 味付き缶は、さばの味噌煮、イカのしょうゆ煮など何でもOKです。
- 野菜類は、季節の野菜でも、イモ類などもおすすめです。
- 味付き缶と野菜類は、お好みでいろいろな組み合わせをお試しください。



お好みの魚類の味付き缶で作ってみてくださいね。  
大根の代わりに、カブやなす、イモ類などもおすすめです。いろいろな組み合わせをお試しください!