

コロナ禍や  
災害時にも  
活躍

# 缶詰・乾物で



レパートリー  
広がるレシピ

ひと工夫でおいしい料理

日持ちするので買い物回数削減!  
ローリングストックをすれば  
いざという時にも備えられます!

安い、早い、旨い!  
さらに健康



## 目次



### <缶詰レシピ>

- 1、ラタトウイユに鯖の水煮缶 . . . 2
- 2、イカ缶焼きメンチ . . . . . 3
- 3、トマトジュースできのこのスープ . . 4
- 4、焼き鳥缶のトマトソース煮 . . . . 5
- 5、キャベツとホタテ缶のレンジ蒸し . . 6
- 6、ツナと人参のカレーカナッペ . . . 7

### <乾物レシピ>

- 7、切り干し大根とツナの塩昆布あえ . . 8
- 8、切り干し大根のイタリアン風炒め . . 9
- 9、切り干し大根のヨーグルトサラダ . . 10
- 10、切り干し大根のお焼き . . . . . 11
- 11、ひじきの煮物 . . . . . 12

※缶詰を一缶使い切る分量でメニューを記載しているため、  
レシピによって分量(〇人分)が違います。  
※栄養量の表示(エネルギーkcal等)は1人分になっています。  
ご注意ください。

## ラタトゥイユに鯖の水煮缶

### 【材料4人分】

- 玉ねぎ 150g  
ズッキーニ 100g  
赤パプリカ 150g  
なす 100g  
セロリ 100g  
トマト 200g  
にんにく(みじん切り) 2片(6g)  
鯖水煮缶 2缶(300g)  
オリーブ油 大さじ1  
A { 粗挽き黒こしょう 少々  
砂糖 小さじ1  
塩 小さじ1/4  
ローリエ 2枚

缶詰の鯖を使用するため、臭みがありません。  
野菜の持ち味を活かした、本格的な  
メイン料理が短時間で出来上がります。



### 【作り方】

- 1.玉ねぎ・ズッキーニ・パプリカ・茄子・セロリ・トマトは1cm角に切る。
  - 2.鍋にオリーブ油を中火で熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたらズッキーニ・パプリカ・なす・セロリ・にんにくのみじん切りを加えてさらに炒める。
  - 3.全体が軟らかくなってきたら、トマト・Aを入れて混ぜる。
  - 4.ローリエと鯖缶を汁ごと加え、鯖が崩れないように混ぜ、蓋をして弱火で10分ほど煮込む。
- ★鯖が大きい場合は半分にする。

エネルギー172kcal たんぱく質16.0g 脂質7.2g  
カルシウム154mg 食塩相当量1.3g

## イカ缶焼きメンチ

下処理が大変なイカも、缶詰を使えば安くて簡単☆海辺の町ではポピュラーな一品。

### 【材料4人分】

イカ缶詰 1個 (固形量100g)

木綿豆腐 100g (1/3丁)

卵 2個

キャベツ 100g

玉ねぎ 100g

麩 40g

小麦粉 20g

ナツメグ・こしょう 少々

サラダ油 小さじ2

### 【付合せ】

アスパラガス 4本

キャベツ 200g

レモン 1/2個

マヨネーズ 30g



### 【作り方】

1. 木綿豆腐をレンジで3分加熱する(水抜き)。
2. 材料を切る(イカ缶はミンチ状、キャベツは千切り、玉ねぎはみじん切り、お麩は粉状にする)。
3. Aの材料をよく捏ね、成形する。
4. フライパンに油をひき、3を片面5分焼く(中火→弱火)。さらに返して5分焼く(中火→弱火)。
5. 付合せを用意する(キャベツは千切り、アスパラガスは茹でて一口大に切る、レモンはくし切り)。
6. 盛り付ける。

エネルギー244kcal たんぱく質12.9g 脂質12.8g  
カルシウム88mg 食塩相当量0.5g

# トマトジュースできのこのスープ



## 【材料4人分】

しめじ 100g  
マイタケ 100g  
ベーコン 50g  
にんにく 10g (みじん切り)  
トマトジュース 300cc (塩なし)  
水 300cc  
塩・こしょう 少々

トマトジュースを使用するため  
まろやかで、味付けが簡単です



## 【作り方】

1. ベーコン、にんにくのみじん切りで少し焦げ目がつくまで炒める。
2. きのこを入れ、全体になじんだら水を加え煮立てる。
3. 沸騰したらトマトジュースを加える。
4. 塩とこしょうで味をととのえる。



エネルギー114kcal たんぱく質5.2g 脂質10.3g  
カルシウム8mg 食塩相当量0.6g

## このレシピを考えた

大和市食生活改善推進員とは…  
大和市での養成講座を受け、食に関するイベント・料理教室・  
講話などを行っている食育ボランティアです!



あなたも参加しませんか?  
←ご興味のある方はこちら  
大和市健康づくり推進課 260-5804



## 焼き鳥缶のトマトソース煮

災害時は火を使わず混ぜるだけで食べられます！  
焼き鳥缶が甘いのでお子様にもどうぞ☆

### 【材料2人分】

焼き鳥缶 2缶(120g)

トマトソース

- ・カットトマト水煮缶 1缶(400g)
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・焼き鳥缶の汁(お好みで)

★塩分が多いので汁はひかえめに

### 【作り方】

1. 焼き鳥缶は、汁と焼き鳥にわけろ。
2. 器にカットトマト水煮(汁ごと)、オリーブオイル、焼き鳥の汁を入れ、良く混ぜる。
3. 焼鳥に2をかける。



エネルギー201kcal たんぱく質12.8g 脂質11.1g  
カルシウム25mg 食塩相当量2.7g

### ローリングストックとは

非常食になる食品(缶詰や乾物)を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法。平時から使い慣れれば、無理なくいざという時に備えられます☆



## キャベツとホタテ缶のレンジ蒸し

【材料2人分】 お子様にはコーンを入れても◎

キャベツ 200g  
ホタテ缶 1缶(80g)・・・ツナ缶でも代用可  
固形コンソメ 1/2個(顆粒状 小さじ1)

### 【作り方】

- 1.キャベツは1口大に切る。
- 2.器にキャベツ、ホタテ(汁ごと)を入れ、固形コンソメを砕いて入れる。
- 3.ラップをして、キャベツがしんなりするまで電子レンジで約2~4分加熱する。



エネルギー64kcal たんぱく質9.2g 脂質0.5g  
カルシウム63mg 食塩相当量1.0g



✓ 野菜から食べる  
✓ 食品ロス削減



写真：やまと食の応援団登録店提供

詳しくはこちら→

## ツナと人参のカレーカナッペ

甘口なら子どもにもOK!  
玉ねぎを入れるとマイルドに。  
ホットサンドの具にもどうぞ。

### 【材料4人分】

ツナ缶	1缶
人参	1/2本
カレールー	1かけ(16g)
フランスパン	12切れ
こしょう	少々



### 【作り方】

1. 人参をみじん切りにする。
2. フライパンに1.を入れ中火で炒める。
3. ツナ缶の油を切って、2.の中に入れ、炒める。
4. カレールーをおろし金ですりいれ、混ぜる。
5. こしょうで味を整える。
6. フランスパンを焼き  
その上に5を乗せて、出来上がり。



エネルギー205kcal たんぱく質8.9g 脂質14.5g  
カルシウム18mg 食塩相当量1.7g

## やまと食の応援団

大和市では、様々な工夫で健康的な食を応援している飲食店を『やまと食の応援団』として登録しています。  
市の登録証のあるお店で食事をしてみませんか？

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



やまと食の応援団 [検索](#)

# 切り干し大根とツナの塩昆布あえ

お好みで白ごまをトッピング☆

## 【材料4人分】

切り干し大根	30g
きゅうり	1本
塩昆布	8g
ツナ缶(オイル漬け)	1缶(70g)
ごま油	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
粗挽き黒こしょう	少々

A



## 【作り方】

1. 切り干し大根は、ザルに入れて、流水でよくもみ洗いする。  
そのまま水気を絞らずに10分ほどおく。

きゅうりは、せん切りにする。

★切り干し大根は、洗った時の水分のみで戻します。

2. ボウルに1. 塩昆布、油を少し切ったツナ缶、Aを入れよく混ぜたら、できあがり。

☆ツナ缶は、蒸し鶏やハムなどでも代用可能です。  
(蒸し鶏は、ささみ100gに酒小さじ1・塩少々を揉み込み、ラップをして、600wの電子レンジで2分加熱するとできあがります!)

3. 器に盛り、お好みで白いりごまをふる。

エネルギー63kcal たんぱく質4.2g 脂質2.2g  
カルシウム63g 食塩相当量0.8g

## 切り干し大根のイタリアン風炒め

切り干し大根を洋風アレンジ☆  
切り干し大根が苦手なお子様にも是非お試しください!

### 【材料4人分】

切り干し大根 30g  
ベーコン 30g  
トマトのカット缶 200g (1/2缶)  
砂糖 小さじ2 (6g)  
パセリ 少々  
オリーブ油 大さじ1/2 (6g)  
にんにく 10g  
塩 小さじ1/6 (1g)  
こしょう 少々



### 【作り方】

1. 切り干し大根は揉み洗いをし、水で15分戻し、絞って食べやすい長さに切る。
2. ベーコンは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンに油を熱し、にんにくを炒め香りが立ったら、ベーコンと切り干し大根を加えて炒める。
4. トマト缶と水200mlと砂糖を加え、汁けが無くなるまで煮て、塩・こしょうで味を調える。
5. 器に天盛りし、パセリのみじん切りをトッピングする。

エネルギー87kcal たんぱく質2.4g 脂質4.6g  
カルシウム38mg 食塩相当量0.8g

## 切り干し大根のヨーグルトサラダ

あまったヨーグルトにまぜるだけ!

### 【材料4人分】

切り干し大根 40g  
ヨーグルト(無糖) 200g  
きゅうり 1本(80g)  
ハム 4枚(40g)  
こしょう 少々

お好みのものを加えてサラダにアレンジ☆



### 【作り方】

残ったヨーグルトに切り干し大根を入れて戻し(およそ8時間)せん切りのきゅうり、ハムなど、お好みのものをまぜるだけ!

★400g入りのヨーグルトが残り1/3~1/4ぐらいになって分離してホエイが多くなってしまったときがチャンス!

★切り干し大根をヨーグルトの容器に入れて、よく混ぜて冷蔵庫に入れておきます(8時間ぐらいで戻ります)。



水なしで  
混ぜるだけ!



エネルギー84kcal たんぱく質4.7g 脂質3.1g  
カルシウム116mg 食塩相当量0.4g

## 切り干し大根のお焼き

噛みごたえ抜群!! ネギとごま油の風味が香ります。おつまみにもどうぞ☆

### 【材料4人分】

切り干し大根 40g  
卵 Lサイズ1個  
長ネギ 120g  
しょうゆ 小さじ1  
ごま油 小さじ1/2



### 【作り方】

1. 切り干し大根は水に5分つけて絞り、3cmの長さに切る。
2. 長ネギを半分のななめ切りにする。
3. フライパンにごま油を熱し、1.と 2.を入れて炒め水分を飛ばし、しょうゆを回しかける。
4. 卵を割りほぐして、3.に入れ丸く形を整えて両面に薄い色がつくまで弱火で焼く。



エネルギー145kcal たんぱく質8.8g 脂質8.7g  
カルシウム80mg 食塩相当量1.2g

## ひじきの煮物

冷凍してまぜご飯や他の具を入れたものにして利用してもOK  
豆腐と混ぜたら白あえに☆

### 【材料4人分】

ひじき 10g  
人参 1/2本  
しいたけ 2個  
しょうゆ 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
みりん 大さじ1  
だし汁 50g

### 【作り方】

1. ひじきを水で戻す。
2. 人参、しいたけは千切りにする。
3. 材料を鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る。



エネルギー32kcal たんぱく質0.8g 脂質0.1g  
カルシウム30mg 食塩相当量0.8g

## 賢い人はもう使ってる

- ✓ 常温保存OK 水分が少ないので冷蔵庫いらず♪
- ✓ 賞味期限が長い いざという時に備えられます♪
- ✓ うま味凝縮 水分が少ないのでうま味がギュギュと♪
- ✓ 栄養価が高い 日の光で生より栄養価がUPします♪
- ✓ コンパクト 軽い!小さい!買い物らくらく♪
- ✓ 時短 戻すだけ♪
- ✓ 食品ロス削減 無駄が出ない♪
- ✓ コスパ抜群 使う分だけ使用♪

乾物おすすめPoint



Get our health with our own hands.

レシピ作成：大和市食生活改善推進協議会  
編集・発行：大和市健康づくり推進課  
発行：令和3年3月