

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](#)