

サバとトマトの中華炒め



10分

【材料 2人分】

サバ水煮缶(汁は切る) 1缶(190g)
にんにく 2かけ
玉ねぎ 1/2個
トマト 小2個
卵 2個

オリーブ油 小さじ1強
塩 小さじ1/3
胡椒 少々(お好みで)
しょうゆ 少々(お好みで)



手軽にたんぱく質が摂れる1品です。

にんにくはチューブでも作れます。※にんにく1かけはチューブ2~3cm



<1人分の栄養価>

エネルギー276kcal たんぱく質23.8g 脂質16.5g
カルシウム244mg 食塩相当量1.9g

【作り方】

1. にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、トマトは6~8等分のくし切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく、玉ねぎを炒める。
3. 2に、サバを軽くほぐしながら入れる。
4. 胡椒、お好みでしょうゆを入れる。
5. トマトを加えて軽く混ぜたら、卵と塩を溶き入れかき混ぜる。

サバと厚揚げの小判焼き

 15分

【材料 4人分】

厚揚げ 1丁(250g)
サバ味噌煮缶 1缶(200g)
(サバの汁は切っておく)
なめ茸 30g
小麦粉 大さじ3
パン粉 大さじ2

<付け合わせ>
ミニトマト 8個
サラダ菜 8枚



お弁当のおかずにもピッタリ! 冷凍保存もできます。
柔らかいので幼児、高齢者も食べやすいです。



<1人分の栄養価>

エネルギー217kcal たんぱく質13.8g 脂質12.2g
カルシウム233mg 食塩相当量0.7g

【作り方】

1. ボウルに厚揚げを入れ、良く捏ねる。(厚揚げの外側は細かく割くと、捏ねやすいです)
2. 1にサバ缶の身、なめ茸、小麦粉、パン粉を入れてよく混ぜる。
(サバの大きな骨は、よくつぶす。)
3. 8等分にし、小判型に成形する。
4. フライパンで弱火で、両面3分ずつ、焦げ目が付くまで焼く。
5. お皿に盛り、ミニトマト、サラダ菜を添える。

サバのごま味噌煮

 15分

【材料 2人分】

サバ水煮缶 1缶 (190g)

玉ねぎ 1/2個

A { しょうが 20g
酒 大さじ2
みりん 大さじ2

砂糖

味噌

すりごま

三つ葉

大さじ1

大さじ1

大さじ2

少々



ごまのコクがご飯に合います♪



<1人分の栄養価>

エネルギー 329kcal たんぱく質22.4g 脂質14.0g
カルシウム 274mg 食塩相当量1.8g

【作り方】

1. 玉ねぎは6等分のくし形に切る。しょうがは薄切りにする。
2. 鍋に玉ねぎとAを入れて中火にかける。玉ねぎが少し透き通ったら、砂糖と味噌を加えて煮る。
すりごま、さば缶を汁ごと加え、煮汁がトロリとするまで煮詰める。
3. 器に盛り、三つ葉を添える。

サバのトマト煮

 15分

【材料 2人分】

玉ねぎ 1/4個
しめじ 1/2株
じゃがいも 1/2個
にんにく 1/2かけ
オリーブ油 小さじ1

トマト水煮缶 1/4缶
サバ水煮缶 1缶 (190g)
ケチャップ 小さじ2
ローリエ 適宜
塩 ひとつまみ
胡椒 少々



トマトやオリーブ油と合わせるとサバが一気に洋風に！
ご飯にもパンにも合います！



<1人分の栄養価>

エネルギー 184kcal たんぱく質 14.4g 脂質 8.6g
カルシウム 167mg 食塩相当量 0.9g

【作り方】

1. 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取りほぐす。
じゃがいもは1口大に切って水にさらし、にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で炒める。
1の玉ねぎとしめじを入れて、しんなりするまで炒める。
3. 2にじゃがいもとトマト缶とサバ缶を入れ、ケチャップとローリエを加えて煮る。
4. 玉ねぎとじゃがいもが柔らかくなったら塩、胡椒で味を調える。

サバのアクアパッツァ

 20 分

【材料 2人分】

サバ水煮缶 1缶 (200g)
キャベツ 1/2個
セロリ 1/2本
にんにく 1片
ミニトマト 8個

オリーブ油 大さじ1
水 1/2カップ
A { 白ワイン 大さじ1
塩 小さじ1/4
胡椒 少々
オリーブ油 (仕上げ用) 小さじ1

手間のかかるアクアパッツァも、サバ缶で手軽に★



<1人分の栄養価>

エネルギー 310kcal たんぱく質22.8g 脂質18.9g
カルシウム 321mg 食塩相当量1.6g

【作り方】

1. キャベツは5cm角に、セロリは筋をとり斜め切りにする。
ミニトマトはヘタをとる。にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンに、にんにくとオリーブ油を入れ、中火にかける。
香りが立ったら、サバ缶を汁ごと入れ、水を注ぐ。
3. キャベツ、セロリ、ミニトマトを加えて、蓋をして2~3分煮る。
4. Aを入れ、味が馴染んだら仕上げ用のオリーブ油を加えて混ぜる。



【材料 4人分】

高野豆腐	4枚
長ねぎ	2/3本
にんじん	2/3本
卵	2個

	だし汁	400ml
A	しょうゆ	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	みりん	大さじ3
	酒	大さじ1
	かつおぶし	少々
	一味唐辛子	少々



きのこを加えたり、一味唐辛子の代わりに仕上げに山椒を振りかけても美味しく作れます！



<1人分の栄養価>

エネルギー180kcal たんぱく質 12.4g 脂質8.2g
カルシウム 124mg 食塩相当量1.7g

【作り方】

1. 高野豆腐は水で戻し、水気を絞り、4等分する。長ねぎ、にんじんは斜め薄切りにする。
2. 鍋またはフライパンにAを入れ、ひと煮立ちさせる。
3. 高野豆腐と野菜を入れ、弱火～中火で5分程煮る。
4. 中火～強火にし、溶きほぐした卵を全体に回し入れる。
10秒経ったら蓋をして1分加熱し、火を止め、そのまま2分置く。
5. 器に盛り付け、かつお節と、お好みで一味唐辛子を振る。

高野豆腐と鶏肉の煮物

 20分

【材料 2人分】

高野豆腐 1個
鶏もも肉(皮付き) 30g
にんじん 1/3本
絹さや 4枚
だし汁 1/2カップ

A { 酒 小さじ2
砂糖 小さじ1・1/2
しょうゆ 小さじ2
塩 少々



完成後、少し時間を置くと、味がしみてよりおいしくなります。



<1人分の栄養価>

エネルギー 111kcal たんぱく質7.5g 脂質5.6g
カルシウム 60mg 食塩相当量1.1g

【作り方】

1. 高野豆腐は、ぬるま湯(分量外)で戻してから水気を絞り、2等分する。鶏肉は1口大に切る。にんじんは、乱切りにして下茹でする。
2. 絹さやは、サッと茹でて冷水にとり、斜めに3等分する。
3. 鍋にだし汁とAを煮立て、1を入れて強火で煮る。
煮立ったら弱火にし、味がしみ込むまで煮含める。
4. 仕上げに絹さやを加える。

ひじきのチーズオムレツ



5分

【材料 2人分】

キャベツ 15g
芽ひじき(乾) 大さじ1 (3g)
卵 1個
スイートコーン 13g

みりん 小さじ1/2
塩 小さじ1/4
バター 6g
スライスチーズ 2枚
ミニトマト 1個



焼き上げの際には、ひじきの水気をよく切ったほうが、仕上がりがきれいになります。

<1人分の栄養価>

エネルギー 140kcal たんぱく質 7.9g 脂質 10.4g
カルシウム 153mg 食塩相当量 1.6g

【作り方】

1. ひじきは水に戻す。キャベツはみじん切りにする。卵は溶いておく。
2. ボウルにひじき、コーン、キャベツを混ぜ合わせ、みりん、塩を入れる。
3. フライパンにバターを溶かし、卵を回し入れ、チーズを1枚ずつ置く。
5. 卵の片側に2を乗せ、半月のようにかぶせて両面焼く。
6. 皿に盛りつけて、櫛切りにしたミニトマトを添える。