

さば缶そぼろ



材料（2人前）

さば水煮缶	1缶
しょうがチューブ	5g
大葉	1束
いりごま(白)	小さじ2
サラダ油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1

作り方

- ① 大葉は細切りにする。
- ② しょうゆ、酒、みりんをあわせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、さばを汁ごと入れる。
木べらでさばの身をほぐしながら汁気がなくなるまで中火で炒める。
- ④ あわせ調味料、ごま、大葉(半量)を加えてパラパラになるまで混ぜながら炒める。
- ⑤ 器に盛り、残り的大葉を乗せて完成！

ポイント

- ✓ 水分をしっかり飛ばすことで美味しさがアップし、保存にも向きます◎
- ✓ いわしやツナなど、好きな缶詰でお作りいただけます
- ✓ さばが焦げないように混ぜ続けることがコツです！

1人当たりの栄養価

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	EPA (mg)	DHA (mg)
計算値	169	16.6	10.4	2.9	1.1	698	975

鮭のちゃんちゃん焼き



材料（2人前）

鮭(切り身)	2枚
ぶなしめじ	1/2株
もやし	1/2袋
ミニトマト	6個
なす	1本
アスパラガス	1本
みそ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
有塩バター	20g

作り方

- ① 鮭はキッチンペーパーで水気を拭き取る。
しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② みそ、酒、みりん、しょうゆをあわせる。
- ③ アルミホイルに野菜、しめじ、鮭を乗せ
あわせ調味料を全体にかける。
- ④ バターを乗せ、水分が出ないように
アルミホイルで包んだら
180度のオーブンで18分焼く。
- ⑤ ホイルごと器に盛って完成！

ポイント

- ✓ 魚と野菜を同時にたっぷり食べられるメニューです
- ✓ 鮭の水分をしっかり取ることで、魚のくさみを取ることができます
- ✓ 市販のカット野菜を使えば、具材を切る手間なく時短になります

1人当たりの栄養価

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	EPA (mg)	DHA (mg)	ビタミンD (μ g)
計算値	308	24.2	12.8	22.0	3.3	192	368	25.9

いわし缶カレー



作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
フライパンでサラダ油を熱し、
玉ねぎに焦げ目がつくまで炒める。
- ② しょうが、にんにく、
カレー粉を加えて更に炒める。
- ③ いわし水煮缶を汁ごと加える。
ココナッツミルクを加え、
いわしが崩れないように混ぜる。
- ④ ドロドロしていたら少量の水を加えて
混ぜる。(焦げないように注意！)
- ⑤ ピーナッツバターとバターを加えてなじ
ませる。塩で味をととのえて、完成！

材料 (2人前)

いわし水煮缶	2缶
玉ねぎ	1個
サラダ油	大さじ1
しょうがチューブ	小さじ1
にんにくチューブ	小さじ1
カレー粉	大さじ2
ココナッツミルク	150ml
ピーナッツバター	大さじ1
有塩バター	10g
塩	適量

ポイント

- ☑ 玉ねぎは
よく水分を飛ばしましょう！
- ☑ カレー粉で減塩できます！
- ☑ お惣菜をトッピングしても
美味しいです😊

1人当たりの栄養価

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	EPA (mg)	DHA (mg)
計算値	553	35.7	41.8	17.3	1.6	1800	1800

釜揚げしらすトースト



材料（2人前）

食パン(6枚切り) 2枚

釜揚げしらす 40g

小ねぎ 1本

きざみ海苔 お好みの量

マヨネーズ 大さじ4

作り方

① 食パンにマヨネーズをまんべんなく塗る。

② しらすを全体に乗せ、
上からマヨネーズをかける。

③ トースターで焼き色がつくまで焼き、
小ねぎ、のりを散らして完成。

ポイント

✓ 3ステップで完成します！

✓ マヨネーズのコクと風味で
調味料いらず！

✓ 焼きたてが美味しいです😊

1人当たりの栄養価

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	EPA (mg)	DHA (mg)
計算値	325	9.0	21.0	29.1	1.4	24	50

Tokigawa-Study&Tokigawa Fish

城西大学大学院 薬学研究科 医療栄養学専攻 修士1年 管理栄養士
石島太子郎 土屋明寿美 松本夏実