

【さば缶入りきんぴら】



材料・分量（4人分）

人参	80g
ごぼう	大1本(200g)
さば水煮缶	1缶(90g)
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
生姜千切り	20g
卵	大1個

作り方

- ① ごぼうは薄い斜め切りにし、水に放ちあくを抜く。(ささがきでも良いが切るほうが噛み切りやすい、太い部分は半月の斜め切りに)人参は細い棒状に切る。
- ② ①の水を切り、鍋にごぼうと水を入れ、ごぼうがやわらかくなる一歩手前まで茹でる。
- ③ ②の水気を切る。鍋にさば水煮缶を汁ごと入れ、ごぼうも入れて火にかける。(中火)
- ④ 酒、みりん、生姜の千切りを加えてさらに煮る。(好みや食べる人に合わせてごぼうがやわらかくなるまで煮る)
- ⑤ 卵を溶きほぐし④に回しいれて全体にからめる

【アピールポイント及び健康に配慮した点】

- ① 小口切りのねぎを散らして丼風にして食べてもよい。
- ② ごぼうのみでなく、人参も加えることでカロテンなど人参の栄養もプラス。
- ③ 千切り生姜を加えることでサバの臭いを消し、風味をプラス。
- ④ 歯ごたえの好みや歯の状態にあわせて、やわらかさを調整すれば高齢者でも食べられる。

1人分の塩分相当量:0.5g 1人分の野菜摂取量:75g 調理時間:20分間

【うどん餃子】



材料・分量（4人分）

うどん	200g	和風だしの素	小さじ1/2
豚ミンチ	100g	ごま油	大さじ1
にら	100g	ギョーザのたれ	大さじ2
卵	小2個		

作り方

- ① うどん、にらを1.5～2cmくらいに切る。※ゆでうどんは洗わない
- ② ボウルに卵、豚ミンチ、和風だしの素を入れよく混ぜる。その中に、①を入れ混ぜる。
- ③ フライパンにごま油をしき、1人前4枚程度に焼く。
- ④ お皿に盛り、ギョーザのたれで食べる。※ポン酢でもおいしいです

【アピールポイント及び健康に配慮した点】

- ① 一皿で炭水化物、たんぱく質、野菜が入り、栄養満点。
- ② 覚えやすい分量で、うどんやニラを「キッチンばさみ」で切れば、包丁入らずで調理可能です。

1人分の塩分相当量:1.1g 1人分の野菜摂取量:25g 調理時間:20分間

【おからとツナのサラダ】



材料・分量（4人分）

おから	100g	A	酢	大さじ4				
ツナオイル漬け缶	小1缶(50g)				塩	小さじ1/2		
玉ねぎ	1/4個						粗挽きこしょう	少々
パプリカ	1/4個							

作り方

- ① おからはフライパンに入れ、中火でほぐすように混ぜながら、パリリとするまで乾煎りし、冷ます。
- ② ツナは缶汁をきってほぐす。玉ねぎ、パプリカは繊維にそって薄切りにする。
- ③ 玉ねぎは冷水にとり10分ほどさらして水気を切る。
- ④ Aを混ぜ、①～③とよく混ぜ合わせる。

【アピールポイント及び健康に配慮した点】

- ① フライパンで簡単にできます。
- ② おからは食物繊維などの栄養も豊富です。

1人分の塩分相当量: 0.8g 1人分の野菜摂取量: 16g 調理時間: 30分間

【さば缶の野菜煮】



材料・分量（4人分）

<一例>

玉ねぎ	3個(600g)
味付きのさば缶詰	1缶

作り方

- ① 玉ねぎ3個をくし切りにする。
- ② 味付けのさばの缶詰を汁も一緒に入れ煮る。
- ③ 味を調える。

【アピールポイント及び健康に配慮した点】

- ① 缶詰と家にある野菜でできます。
- ② 昔ながらの味で、なすや白菜、万願寺とうがらしなどでもおいしいです。

調理時間：20分間

【ほうれん草となめ茸の和え物】



材料・分量（4人分）

ほうれん草	200g
しめじ	50g
なめ茸	50g
カニカマボコ	20g
酢	大さじ1

作り方

- ① ほうれん草としめじを湯がき、食べやすい大きさに切り、軽く絞る。
- ② カニカマボコは適当な大きさにさいておく。
- ③ ①と②をなめ茸と酢で和える。

【アピールポイント及び健康に配慮した点】

- ① びん詰めのなめ茸と少ない食材で簡単に調理ができます。
- ② 広く好まれるお味です。

1人分の塩分相当量:0.6g 1人分の野菜摂取量:50g 調理時間:15分間

【高野豆腐とキャベツの卵とじ】



材料・分量（4人分）

高野豆腐	2枚	みりん	大さじ1(18g)
キャベツ	160g	砂糖	大さじ1と1/2(13.5g)
人参	80g	酒	大さじ1(15g)
たまねぎ	80g	塩	二つまみ (親指と人指しの2本の指先で)
卵	2個	薄口しょうゆ	大さじ1(18g)
だし汁(350cc)			
水	2カップ(400cc)		
出し昆布	5~6cm角×2枚		
煮干し(頭と腹わたを取ったもの)	15g		



作り方

- ① 煮干しと昆布を水につけて(前の晩にしておくとうよく出る) おき、弱火で5分煮て火を止め、昆布・煮干しを取り除き、だし汁を作る。
- ② 高野豆腐は戻して短冊切りに切る。
- ③ キャベツ・人参は短冊切りにする。玉ねぎはうす切りに切る。
- ④ 鍋にだし汁・調味料を入れて沸騰させ、②の高野豆腐を入れ弱火で味をふくませ、③の野菜を入れる。中火(又は弱火)で8~10分煮る。
- ⑤ 溶き卵を入れ、蓋をし、火を止めて蒸らし仕上げる。

【アピールポイント及び健康に配慮した点】

- ① たんぱく質やカルシウムたっぷりの高野豆腐と野菜を一緒に手軽に調理できる。
- ② 市販だし付きの高野豆腐を使う時も、旬の野菜を加えて煮るとよい。
- ③ だしをきかせて美味しく、塩分控えることができる。

1人分の塩分相当量:0.9g 1人分の野菜摂取量:80g 調理時間:30分間

【ポークビーンズ】



材料・分量（4人分）

ミートソース缶	1缶	水	2～3カップ
大豆水煮缶	中1缶	こしょう	少々
マッシュルーム缶	小1缶	ヤングコーン	20g
グリーンピース缶	小1缶	ブロッコリー	40g

作り方

- ① ブロッコリー、ヤングコーン(半分は飾り用)は好みの硬さに茹でる。
- ② 鍋またはフライパンにすべての材料を入れて、かき混ぜながら弱火で煮込む。
- ③ ②に火が通ったら器に盛り、ブロッコリー、残したヤングコーンを添える。

【アピールポイント及び健康に配慮した点】

- ① 災害時にも役立ちます。

1人分の塩分相当量: 0.4g 調理時間: 20分間