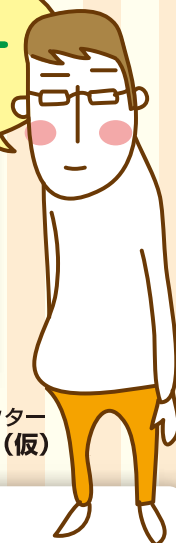


# 食事をおいしくバランスよく

～缶詰・レトルト・冷凍食品に、手作りを上手にプラスして、  
**主食**  ・ **主菜**  ・ **副菜**  をそろえよう～

メニュー編

- ◆ ライフスタイルや家族のあり方が様々なうえ、外食産業は規模を上げ、個々人の食行動の特徴は年代によって違い、ますます多様化しています。
- ◆ 若い世代（20～30歳代）では朝食の欠食が多く、自分で調理する機会が少なく外食の頻度が高い傾向にあります。
- ◆ 高齢者は、食に関する知識は高いものの、加齢に伴い買い物や料理がしにくくなる状況がみられます。



神戸市けんしんキャラクター  
ハラ デタゾウ(仮)



缶詰で…

## やきとり缶のレタスチャーハン



- 【材料】(1人分)
- やきとり缶…1缶(55g)
  - ごはん…200g
  - レタス…4枚(120g)
  - ごま油…小さじ1
  - 塩…ひとつまみ
  - こしょう…少々

ごはんをやきとり缶を炒め、最後に手でちぎったレタスを加えてさっと仕上げる。

1人分 エネルギー：487kcal / 塩分：2.0g

## さんま缶ごはん+野菜の和え物



- 【材料】(3人分)
- 米…2合
  - 蒲焼さんま缶…2缶(160g)
  - しめじ…1/2株(90g)
  - 土生姜…適量
  - 酒…大さじ1
  - 濃口しょうゆ…小さじ1
  - すりごま…小さじ1
  - 大葉…3枚

米は通常の水加減よりやや少なめにセットし、食材と調味料を入れ、缶詰は汁ごと加えて炊飯。炊き上がりに刻んだ大葉とごまで香りよく。

- ブロッコリー…1株(270g)
- 塩昆布…9g
- オリーブ油…小さじ1

1人分 エネルギー：540kcal / 塩分：1.7g

## さば缶トマトカレー



- 【材料】(2人分)
- レトルトカレー…1パック(180g)
  - さば水煮缶…1缶(190g)
  - トマトの缶詰…1缶(固形240g)

● ごはん…280g  
 材料を鍋に入れて煮るだけ。コンビニで材料が全部揃う！

1人分 エネルギー：546kcal / 塩分：2.0g

## さば缶のおろし和え



- 【材料】(2人分)
- さば水煮缶…1缶(190g)
  - 大根…4cm(160g)
  - かいわれ大根…1/2パック(40g)
  - 濃口しょうゆ…小さじ1
  - 酢…小さじ1

● ごはん…2杯(360g)  
 さば缶は水気を軽くきってほぐし、大根はおろし、材料を和えて味付ける。

1人分 エネルギー：504kcal / 塩分：1.3g





## なべやお皿一つで…

### 簡単ロコモコ風



- 【材料】(1人分)
- ごはん…1杯(140g)
  - レタス…1枚(30g)
  - レトルトハンバーグ…1個(100g)
  - まいたけ…30g
  - 温泉卵…1個
  - 刻みのり…適量

ごはんがちぎったレタスとフライパンでからいりしたまいたけをのせ、その上から温めたハンバーグをソースごとのせ、最後に温泉卵と刻みのりをのせる。

1人分 エネルギー：543kcal / 塩分：1.4g

### キャベツとツナの蒸し煮



- 【材料】(1人分)
- キャベツ…3枚(120g)
  - ツナ缶(油漬)…1缶(80g)
  - 濃口しょうゆ…小さじ1
  - ごはん…1杯(180g)

なべに、ざく切りにしたキャベツ、ツナ缶を汁ごと、調味料を入れ、ふたをして蒸し煮。

1人分 エネルギー：548kcal / 塩分：1.6g

### あっさり山芋グラタン風



- 【材料】(1人分)
- たら(冷)…1切(70g)
  - 玉ねぎ…50g
  - しめじ…20g
  - マーガリン…小さじ1
  - 山芋すりおろし(冷)…50g
  - 牛乳…大さじ1
  - 塩…ひとつまみ
  - こしょう…少々
  - 粉チーズ…小さじ2
  - ごはん…1杯(180g)

耐熱皿に、薄切りの玉ねぎとしめじとマーガリンを入れてラップをして加熱後、一口大のたらをのせ、さらにラップをして加熱。ラップを外して混ぜ合わせたAと粉チーズをかけてオーブントースターでこんがり。

1人分 エネルギー：470kcal / 塩分：1.2g

### なすと豚肉のみそ風味



- 【材料】(2人分)
- なす…1本(200g)
  - 豚肉薄切り…120g
  - こしょう…少々
  - 青ねぎ…4g
  - みそ…小さじ4
  - 酒…大さじ1
  - おろししょうが…少々
  - ごま油…小さじ1
  - ごはん…2杯(360g)
- Aと3～4cmに切った豚肉を混ぜ合わせる。1cmの厚さの輪切りのなすを器に並べ、豚肉をのせ、こしょうをし、レンジで加熱後、ねぎを散らす。



加熱前

1人分 エネルギー：485kcal / 塩分：1.5g



## 切るだけで…

### サラダチキンでバンバンジー



- 【材料】(1人分)
- 市販サラダチキン…1/2袋(60g)
  - きゅうり…1本(100g)
  - ミニトマト…4個(60g)
  - 市販ごまだれ…大さじ2
  - ごはん…1杯(180g)

皿に、せん切りにしたきゅうり、ほぐしたサラダチキンをのせ、トマトを飾り、ごまだれをかける。

1人分 エネルギー：503kcal / 塩分：1.6g

### ヘルシーねばねば丼+丸々トマト



- 【材料】(1人分)
- ごはん…1杯(180g)
  - 納豆…1パック(40g)
  - 木綿豆腐…50g
  - ねぎ…1本
  - すりごま…小さじ2
  - もみのり…適量
  - トマト…1個(150g)
  - 和風ドレッシング…大さじ1

納豆はたれをからめておき、ねぎは小口切り。ごまを混ぜたごはんを器に盛り、水切りした豆腐を潰しながらのせ、残りの材料をのせる。

1人分 エネルギー：500kcal / 塩分：1.5g