

「水煮缶」を使った健康レシピ（2） ～管理栄養士便り〈105〉～

サケときのこの炊込みご飯（サケの水煮缶を使います）

材料（6人分）

サケ缶・・・1缶
えのきだけ・・・100g
しいたけ・・・4個
生姜・・・20g
万能ねぎ・・・適量
米・・・2合
醤油・・・大さじ2
酒・・・大さじ1
Aみりん・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/4

作り方

- ①米は研いで30分浸水した後、しっかり水気を切っておく。
- ②しいたけは薄切りに、えのきだけは半分に切ってほぐす。サケは水気を切りほぐす。生姜は千切りにきっておく。
- ③炊飯器に①とA、だし汁を2合の目盛りまで入れ、②と生姜を上のにせて炊く。
- ④炊けたらよく混ぜ合わせて器に盛り、万能ねぎ（小口切り）を散らす。



・カルシウムが豊富なサケ缶とビタミンDの多いきのこは、骨粗鬆症に最高の組み合わせです。
だし汁・・・2カップ強 ・サケに含まれるアスタキサンチンは抗酸化作用が強く、老化防止に最強。

野菜と大豆のダイエットスープ（大豆の水煮缶を使います）

材料（8人分）

大豆の水煮・・・100g
人参・・・100g
玉ねぎ・・・1個
セロリ・・・1本
キャベツ・1/4個（250g）
にんにく・・・1かけ
塩・・・小さじ1
水・・・1.2リットル
コンソメ・・・1個
A塩・・・小さじ1
ローリエ・・・2枚
塩・コショウ・適量

作り方

- ①にんにくは薄切り、人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツは千切りにする。
 - ②大きめの鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒めてから、①の野菜を入れ、塩小さじ1をふり、中火でよく炒める。
 - ③②に大豆とAを入れて強火にかけ、沸騰したらフタをして弱火で10分煮る。
*小分けにして冷凍庫で保存もOK（1ヶ月程度の保存が可能）
- ・野菜、大豆ともに食物繊維が豊富で便秘予防に効果的です。
・たっぷり作り冷凍保存すると野菜不足のときのおかずとして重宝します。忙しい朝に卵を落として食べれば栄養満点の一品になります。



サバとトマトのシンプルカレー（サバとトマトの水煮缶を使います）

材料（4人分）

サバ缶・・・1缶
トマト缶・・・1缶
玉ねぎ・・・大1個
Aカレー粉・・・大さじ1と1/2
小麦粉・・・大さじ
ご飯・・・適量

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りして、中火で色に炒める。
 - ②弱火でAを入れ、焦げないように粉っぽくなるまで炒める。
 - ③トマト缶とほぐしたサバを汁ごと入れ、コンソメを加え、フタをして15分加熱する。焦げないように何度かかき混ぜる。
 - ④塩・コショウで味を調え、ごはんを盛り付ける。
- ・カレールーには牛や豚の脂が多く含まれるので、カレー粉で作ると



脂肪量を大幅カットできます。

- ・トマトのリコピンは抗酸化作用が強く、サバに含まれるEPAとの効果で体内の老化を抑えるのに良い組み合わせです。

参考資料 血管を強くする「水煮缶」健康生活 著者 女子栄養大学栄養クリニック