



新たな健康スタイル Vol.7

～ お家で作ろう！ ～

いわし缶やさば缶もオススメです!

お家で過ごす時間が多い今、保存がきく“缶詰”は頼りになる食材です。味付けいらずで、お魚料理のレパートリーを増やせるのも嬉しいポイント！今回は、缶詰と冷蔵庫の野菜で手軽に作れるアレンジレシピをご紹介します。

ササッと作れる！ ごま香る さんま缶のビビンバ丼風



調理時間 約15分

エネルギー 422kcal
食塩相当量 1.1g



管理栄養士からひとこと

青魚にはDHA・EPAなど、からだに良い脂が豊富です！
これらは中性脂肪やLDLコレステロールを下げ、
動脈硬化を予防する働きがあります。

魚は1日 1切れ (約70g)を目安に食べましょう。

● 材料 (2人分)

ごはん	茶碗 2 杯分 (300g)
味付さんま缶詰	1 缶 (総量100g)
もやし	1 / 2 袋 (100g)
ほうれん草	1 / 2 束 (100g)
にんじん	1 / 3 本 (60g)
白いりごま	小さじ 1

調味料

★ ごま油	小さじ 1
★ 豆板醤	小さじ 1 / 4
★ 塩	少々

● 作り方

① 下準備をする

- さんま缶を器に汁ごとあけて軽くほぐす。
- ★の調味料を混ぜ合わせる。

加熱時間の目安

もやし	500W	2分30秒
ほうれん草	500W	2分
にんじん	500W	2分

② レンジで野菜を加熱する

- もやしはサッと水洗いする。
- ほうれん草は洗って根本の泥を落とす。
- にんじんは洗って皮をむき、長さ3～4cmの千切りにする。

それぞれを耐熱皿にのせて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する。ほうれん草は加熱後、冷水に浸してから水気を絞り、根元を除いて長さ3～4cmに切る。

③ ホカホカごはんののせる

ごはんを丼ぶりに盛り、ほぐしたさんま缶と野菜をのせる。
★を野菜にかけ、白いりごまを指で捻って香りがたつように散らす。

他の内容はこちら↓

秦野市 新たな健康スタイル

検索

動画でもさまざまな料理を紹介しています!

Happy Dish Note 秦野市

検索

本市で実習をした、お茶の水女子大学生生活科学部食物栄養学科の学生と作りました
秦野市 国保年金課・健康づくり課