

令和2年度 山梨市食生活改善推進員会研修会

主菜…たんぱく質を多く含む。筋肉の維持に不可欠です

【料理名】 さばなげっと

【栄養価（1人前）】

エネルギー：232kcal、たんぱく質：14.0g、脂質：15.7g
炭水化物：7.8g、食塩相当量：0.8g



材料名	分量（4人前）
さば水煮缶	2缶（固形量200g）
木綿豆腐	2/3丁（約200g）
●かたくり粉	大さじ2
●マヨネーズ	大さじ1
●しょう油	小さじ1
●おろしにんにく	小さじ1/2
●こしょう	少々
サラダ油	適量
ケチャップ	適量

【作り方】

- 1、さばは缶汁をきり、ペーパー等に乗せて5分程おき、水分をふき取る。
- 2、豆腐は耐熱ボールにいれ、かるく崩したら、ラップをふんわりかけて600Wで約3分加熱する。
加熱後、ざるにだして水気を取り、粗熱を取る。
- 3、ボールに●の調味料を入れ、さばと豆腐をいれて滑らかになるまで手で潰しながらこねる。
その後、16等分に分けて楕円形にする。
- 4、フライパンに深さ1cmほど油を注ぎ中火で熱したら、3を並べて焼き、色づいてきたら裏返して焼く。
- 5、器に盛り、ケチャップを適量添える。

ポイント！

さば缶を使用しているため、手軽に魚を摂ることができます。また、ナゲットにしているため子どもも食べやすいです。

【料理名】 コンビーフのオムレツ

【栄養価（1人前）】

エネルギー：278kcal、たんぱく質：12.0g、脂質：20.4g
炭水化物：10g、食塩相当量：1.1g



材料名	分量（2人前）
コンビーフ缶詰	50g
たまねぎ	1個
じゃがいも（中）	1個
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
★サラダ油	大さじ1
卵	2個
●サラダ油	大さじ1

【作り方】

- 1、玉ねぎは縦半分に切って薄切りにし、じゃがいもは皮をむいて5mm角に切る。フライパンに★サラダ油を入れて中火で熱し、たまねぎ、じゃが芋を加え、塩・こしょうを加えて炒める。
- 2、じゃがいもに火が通ったら、コンビーフを加えてほぐしながら混ぜ合わせる。
- 3、ボールに卵を割り入れてよくほぐす。
- 4、フライパンに●サラダ油を1/2入れて熱し、卵液の半分を流し入れフライパン全体に広げる。卵が半熟ほどになったら、2を半分だけ手前側に乗せる。包み込むようにしたら形を整えてしっかりと火を通す。（もう一度同様のものを作る）
- 5、皿に乗せたら、お好みで野菜を添える。

ポイント！

コンビーフにはしっかり味がついているので、あまり他の調味料は使わなくても美味しく食べることができます。朝食にもピッタリのメニューです。

副菜・・・(ビタミン、ミネラルを多く含む。体の調子を整えます)

【料理名】大根の中華風浅漬け

【栄養価（1人前）】

エネルギー：57.5kcal、たんぱく質：0.9g、脂質：3.1g

炭水化物：6g、食塩相当量：1.1g



材料名	分量（4人前）
大根	1 / 3本（約400g）
塩	小さじ1 / 4
●酢	大さじ2
●ごま油	大さじ1
●しょう油	大さじ1
●オイスターソース	大さじ1
●砂糖	小さじ2

【作り方】

- 1、大根は皮をむき、厚さ5mm程度のちょう切りにする。
- 2、ビニール袋にいれ、塩を入れ袋の上から手でもむ。冷蔵庫に15分程度置いておく。
- 3、15分後、再度軽くもんで出てきた水分を捨てる。
- 4、ビニール袋に●の調味料を全て入れ、袋の上から手でもむ。

ポイント！

ビニール袋を使用した簡単に作れる浅漬けです。冷蔵保存で3日ほど日持ちがするので、普段の食卓の一品になります。

【お家で簡単ドレッシング！】

材料名	分量（2人前）
大根おろし	12g
しそ	2枚
サラダ油	小さじ1
しょう油	小さじ1
酢	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1 / 2
塩	ひとつまみ

作り方

- ①しそは、洗って水気を切り、細く切る。
- ②ボールに全て加え、よく混ぜ合わせる。

さっぱりとした簡単ドレッシングです。
好きなお野菜にかけてお召し上がりください。