

缶詰・びん詰・レトルト食品を使ったレシピ

■材料（1人分） ひじき豆の炊き込みご飯

米 0.5合
 ひじき豆（レトルト） 1/4袋（40g程度）
 三つ葉 少々



■作り方

- ① 洗米し、通常的水分量で浸水しておく。
- ② 炊飯直前にひじき豆を入れて軽くかき混ぜる。表面を平らにする。
- ③ 炊き上がったご飯をよく混ぜ、1cm位にカットした三つ葉をのせる。

< 1人分の栄養量 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
336kcal	7.8g	2.3g	42.5g	0.4g

■材料（1人分） 鮭フレークのふわふわ卵焼き

■材料（1人分）

鮭フレーク（びん詰） 10g 卵 1個 パセリ 少々
 生クリーム 25cc 粉チーズ 小さじ1/4



■作り方

- ① パセリはよく洗ってみじん切りにして、水気を切る。
- ② 材料を全て混ぜ合わせ、容器に入れる。
- ③ トースターで焼く。膨らんで焦げ目が付けば出来上がり。（目安：100wで5分）

< 1人分の栄養量 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
190kcal	7.9g	16.5g	0.9g	0.4g

■材料（1人分） キャベツとツナのコールスロー

■材料（1人分）

キャベツ 100g ツナ缶 1/4缶（15g程度）
 粒マスタード・マヨネーズ・酢・オリーブオイル 各小さじ1/2
 塩・こしょう 少々



■作り方

- ① キャベツは千切りにして、ツナは油を切る。
- ② ビニール袋に材料を全て入れて混ぜる。
- ③ 1時間位冷蔵庫に入れて味をなじませる。

野菜量
100g

< 1人分の栄養量 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
127kcal	2.7g	10.1g	7.9g	0.5g