

# 惣菜やレトルト食品、缶詰を使ってひと工夫 食材増やしてバランスアップ

「コーンとツナの缶詰」を利用して  
コーンとツナのタコライス風

## ★コメント★

半熟卵やチーズといっしょに食べることで、味が  
まろやかになります。全体を混ぜて食べましょう。  
カレー粉の量でお好みの辛さに調整しましょう。



## 作り方

- 下ごしらえをする。
  - 玉ねぎはみじん切りにする。
  - レタスは一口大に切る。
  - 胡瓜とチーズは1cm角に切る。
  - プチトマトは4等分にする。
- コーンをバターで炒める。
- 玉ねぎをサラダ油で炒め、カレー粉を加えてから、さらによく炒める。
- ③にミートソースとツナを加え混ぜる。
- 器に熱いご飯を盛り、レタスを敷きつめ④のミートソースをかける。  
上に胡瓜と②のコーン・チーズを散らす。
- プチトマトと温泉卵を飾る。

 ご飯 (炭水化物)
 + 
  ミートソース・ツナ(缶)・卵 (タンパク質)
 + 
  野菜 (ビタミン, ミネラル, 食物繊維)

## 材料(1人分)

材料(1人分)		memo	
ご飯	160g	カレー粉	小さじ1杯
コーン(缶)	50g	レタス	20g
バター	5g	胡瓜	20g
ミートソース(レトルト)	1/2袋	ミニトマト	2個
ツナ(缶)	40g	プロセスチーズ	20g
玉ねぎ	50g	温泉卵	1個
サラダ油	小さじ1/2杯		
ウスターソース	小さじ1杯		

栄養価	(1人分)
エネルギー	674kcal
タンパク質	27.1g
食塩	2.6g
食物繊維	4.3g
コレステロール	251mg

「備蓄もできるツナ缶」を利用して

## ツナの三色丼

### ★コメント★

ツナ(缶)でそばろを作り置きしておくとしり卵や野菜炒めなどに利用できます。味に旨味が増し、おいしくなります。



### 材料(1人分)

memo	
ご飯	180g
焼き海苔	1/4 枚
ツナ(缶)	40g
砂糖	4g
しょうゆ	3g
おろし生姜	2g
卵	50g
砂糖	1g
食塩	0.5g
サラダ油	少々
オクラ	20g
しょうゆ	2g
削り節	0.5g
紅しょうが	5g

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	520kcal
タンパク質	19.1g
食塩	2.1g
食物繊維	1.9g
コレステロール	224mg

### 作り方



- 鍋にツナ缶を汁ごと入れ、火にかける。おろし生姜、砂糖、しょうゆを加えて、煮詰めてそばろ状にする。
- 卵は溶きほぐして、砂糖、塩で味付けし、サラダ油を熱したフライパンで炒り卵を作る。
- オクラはサッと茹でて小口切りにしょうゆで和える。
- 焼き海苔を揉んでおく。
- 丼にご飯を盛り、全体にもみ海苔を敷く。その上に①のツナと②の炒り卵、③のオクラを彩りよく盛る。紅しょうがを上飾る。

「ツナ缶と市販のごまだれめんつゆ」を利用して

## そうめん冷や汁

### ★コメント★

夏の暑さで食欲が落ちた時に最適です。ツナと夏野菜で栄養バランス良好に！！

また、豆腐を足して味を調節すると冷や汁になります。ご飯と一緒にどうぞ。



### 材料(1人分)

memo	
ツナ(缶)	40g
胡瓜	40g
なす	20g
食塩	0.4g
トマト	50g
しその葉	2枚
オクラ	1本
味噌	小さじ1杯
ごまだれめんつゆ	50ml
そうめん	80g

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	426kcal
タンパク質	18.1g
食塩	3.4g
食物繊維	5.6g
コレステロール	14mg

### 作り方



- 胡瓜は小口切り、なすは斜め薄切りにし、食塩をふって軽くもむ。しんなりしたら、さっと水で洗いしぼっておく。
- トマトは皮をむき、1cmの角切りにする。しその葉は千切りにして水にさらす。
- オクラはさっと茹でてから、小口切りにする。
- ツナは缶汁を切り、ほぐしておく。
- ボールにめんつゆと水40ml入れ、味噌を加えて溶き混ぜる。
- ⑤にツナとなす、胡瓜、オクラを加え混ぜてから、器に盛る。
- トマトとしその葉を上飾る。
- そうめんはたっぷりの湯で茹でて水洗いし、水気を切り、器に盛る。

「冷凍ぎょうざとレトルトのミートソース」を利用して

## 餃子ラザニア

### ★コメント★

ラザニアはパスタの代わりに餃子を使って、中華からイタリアンに変身。豆腐で作るホワイトソースはミキサーを使うとより簡単にクリーム状になります。



### 材料(2人分)

memo	
冷凍餃子	4個
ほうれん草	100g
トマト	80g
バター	5g
ミートソース(レトルト)	1袋
絹ごし豆腐	100g
マヨネーズ	20g
バター	5g
ピザチーズ	60g

栄養価	(1人分)
エネルギー	406kcal
タンパク質	17.1g
食塩	2.8g
食物繊維	2.0g
コレステロール	53mg

### 作り方



- ① 豆腐は水切りをして裏ごし、さらに水気をしぼる。マヨネーズとバターを加え、泡立て器でホワイトソースのようになめらかにする。
- ② ほうれん草はやや固めに茹で、5cm程度の長さに切ってから、水気をしぼる。
- ③ トマトは縦半分に分けてから、5mm程度の厚さにスライスする。
- ④ グラタン皿にバターをぬり、ほうれん草を全体に敷き、上にトマトを並べる。
- ⑤ 分量の半分のミートソースをかけ、冷凍餃子を並べる。残りのミートソースをかけ、①のソースを重ねる。上にピザチーズを散らす。
- ⑥ オープントースターで15分程度、表面に焼き目がつくまで焼く。



## 「細巻ずし」を利用して のり巻きの肉巻

### ★コメント★

今回はかんぴょう巻と梅きゅう巻を使いましたが、鉄火巻などの他の巻きものでもOK。肉の甘辛い味付けで残った細巻も別の料理に変身。



### 作り方



- ① 豚肉を広げ、細巻ずしをのせて巻く。
- ② ①の表面に片栗粉を薄くつける。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れ、②を転がしながら、豚肉の表面を焼く。
- ④ Aを加え、煮からめる。
- ⑤ 煮汁が無くなり、豚肉に火が通ったら完成。
- ⑥ ⑤を半分に切り、器に盛り付け、グリーンリーフとプチトマトを飾る。

### 材料(1人分)

memo		
細巻ずし	2本	
豚肉薄切り	60g	
片栗粉	小さじ1杯	
サラダ油	小さじ1杯	
A	酒	小さじ2杯
	みりん	小さじ1杯
	砂糖	小さじ1杯
	しょうゆ	小さじ2杯
グリーンリーフ	10g	
プチトマト	2個	

栄養価	(1人分)
エネルギー	502kcal
タンパク質	19.7g
食塩	3.0g
食物繊維	2.7g
コレステロール	40mg