

石巻地域みやぎ食育コーディネーター
考案！おいしい・簡単レシピ

焼き鳥バター風味
まぜごはん

焼き鳥缶と
まぜるだけで
簡単！！



材料
(2人分)

- ・焼き鳥缶 1缶(85g)
- ・あたたかいご飯 茶碗2杯分 (300g)
- ・卵 1個 (50g)
- ・万能ネギの小口切り 2本分 (20g)
- ・バター 大さじ1 (13g)
- ・牛乳 小さじ1 (6g)
- ・塩、こしょう 各適量



一人分の栄養価

エネルギー	411 kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	11.2g
塩分	1.6g

作り方

- ①卵、バター、牛乳、塩、こしょうをよくまぜ、フライパンでふんわりと焼く。
- ②ボウルに、ごはん、焼き鳥を缶汁ごと、万能ネギ、①を加えまぜ、塩、こしょうで味をととのえる。

野菜たっぷり

ツナマヨそうめんサラダ

材料(4人分)

- ・ツナ缶(オイル) 1缶 (80g)
 - ・コーン缶(粒) 1/2カップ (130g)
 - ・人参 1本 (100g)
 - ・胡瓜 1本 (100g)
 - ・そうめん 100g
 - ・塩 小さじ1/5 (1g)
 - ・マヨネーズ 大さじ1 (14g)
- A
- マヨネーズ 1/3カップ (60g)
 - 牛乳 1/4カップ (25g)
 - こしょう 少々



一人分の栄養価

エネルギー	221kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	18.5g
塩分	0.9g

作り方

- ①人参、胡瓜は半分に切って、せん切りにし、人参は、ポイルして冷ましておく。胡瓜は塩を振り、水けをしぼっておく、ツナ、コーンは缶汁をきる。
- ②そうめんをゆで、冷水で洗い、水けをきってからマヨネーズをまぶす。
- ③Aを①、②を加え、混ぜ合わせる。



サバみそ缶と
炒めるだけ！

サバ缶とキャベツのみそ炒め

作り方

- ①さばは軽く缶汁をきり、あらくほぐす。キャベツはざく切りにする。
- ②Aはよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、さば、キャベツを強火で炒める。キャベツがしんなりしたら②を加えてからめるように炒める。



材料(4人分)

- ・さば水煮缶 1缶(200g)
- ・キャベツ 3枚(300g)
- ・サラダ油 大さじ1

☆水煮缶の場合

A：みそ、酒、各大さじ1と1/2、醤油大さじ1/2

☆今回はみそ煮缶で
簡単な調理法を
選択！！

一人分の栄養価

エネルギー	99kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	6.7g
塩分	0.3g