

主食：あさり缶のきんぎょ飯（深川めしの応用）

東海学院大学
健康福祉学部 管理栄養学科



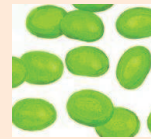
【調理時間】 50 分
【価格(1 人分)】 約 170 円

【栄養価(1 人分)】
エネルギー 237kcal
たんぱく質 8.6g
脂質 1.9g
炭水化物 44.6g
食物繊維 1.0g
食塩 0.5g
カルシウム 67mg
鉄 4.9 mg
マグネシウム 30 mg
亜鉛 1.5 mg
ビタミン A 109 μg
ビタミン C 1 mg

コツ 1: 主食に、たんぱく質の食品を足す。

【材料(4 人分)】

精白米	210g (約 1.5 合)	水(水+缶詰汁)	250ml(320ml)
あさり水煮缶詰	50g(固形量)	三つ葉 又は、	8g
(缶詰汁は炊き込む)	約 75ml	枝豆のむき身(冷凍可)	20g
凍み豆腐(高野豆腐)	12g		
にんじん	60g		
塩昆布	6g		
卸し生姜(チューブ)	4g		
スキムミルク	8g(大さじ 2 弱)		



【作り方】

- ① 米は洗って、水を計量して 30 分位、水に浸す。
- ② 凍み豆腐はぬるま湯につけてもどし、水切りをして小口切りにする。
- ③ にんじんは、さがきにする。(いちょう切りでもいい。)
- ④ あさりの水煮(缶詰)は、缶から出す。
- ⑤ ①に②③④と塩昆布と、卸し生姜・スキムミルクを加える。普通に炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら、ゆで枝豆のむき身を加えて蒸らす。さつくりと混ぜ、器に盛る。三つ葉があれば添える。

【使用食材や料理のポイント】

- *きんぎょ飯は、各務原の郷土料理で、それを深川めし(あさりごはん)にアレンジしました。
- *あさりの水煮缶詰は、鉄分が多く、常温で保存ができます
- *あさりのうま味(コハク酸)と、昆布のうま味(グルタミン酸)の味でおいしく、塩昆布の塩分があるので、調味料は不要です。
- *あさりと凍み豆腐のたんぱく質がとれ、スキムミルクでカルシウムを補います。
- *炊飯器に材料を入れて炊飯するだけで簡単に炊き上がります。余ったら、おにぎりにして冷凍できます。
- *凍み豆腐は、乾物なので保存でき、煮物にも利用します。加熱時に塩分があると煮崩れはしません。
凍み豆腐を熱湯でもどしてほぐすと、ひき肉のように使えて応用できます(そぼろ、ハンバーグ)。

*あさり水煮缶詰: 1 缶約 350 円 固形量 55g、内容量 130g

*凍り豆腐(高野豆腐): 1 袋約 300 円 100g、

主菜:鯖缶のカレームニエル

東海学院大学
健康福祉学部 管理栄養学科



【調理時間】 20 分
【価格(1 人分)】 約 190 円

【栄養価(1 人分):】
エネルギー 207 kcal
たんぱく質 15.2g
脂質 10.9g
炭水化物 11.3g
食物繊維 2.8 g
食塩 0.6g
カルシウム 205g
鉄 1.9 mg
マグネシウム 39 mg
亜鉛 1.4 mg
ビタミン A 52 μg
ビタミン C 46 mg

コツ 2: 主菜は、魚、肉、卵、大豆製品の食品を使用する。

【材料(4 人分)】

鯖の水煮缶	2 缶(固形量 240g)	付け合わせ	(季節の野菜)
カレー粉	大さじ 1	青じそ	8 枚(16g)
① 薄力粉	大さじ 3	キャベツ	200g
ごま油	適量	マヨネーズ	小さじ 2 (10g)
		洋からし(チューブ)	小さじ 1 (4g)
		冷凍ブロッコリー	80g
		(電子レンジで解凍)	

【作り方】

- ① 鯖の水煮缶は缶から取り出し、食べやすい大きさに手で割る。キッチンペーパーで水分をとる。(缶詰の汁は味噌汁に使う。)
- ② カレー粉と薄力粉をボウルの中で混ぜておく。①に②をまぶす。(調理手袋を使用)
- ③ フライパンに、多めのごま油を引き、油が熱くなったら②を並べる。火を弱めて表面をカリカリに焼く。
- ④ 付け合わせのキャベツはザク切にして耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで 1 分位加熱する。マヨネーズと洋からしで和える。(調理手袋を使用)
- ⑤ 器に④と、青じそとブロッコリーを添えて③を盛る。(付け合わせは季節の野菜)

【使用食材や料理のポイント】

- * カレー粉の風味と、焼いたカリカリの風味で魚が苦手な方でもおいしくいただけます。塩味があるので下味をつけることはしないで、カレーの風味をいかします。
- * 鯖の水煮缶詰は、たんぱく質が豊富で、骨ごと食べることができるのでカルシウムが多く、DHA、EPA が含まれています。
- * 付け合わせの野菜は、好みの季節の野菜を添えます。冷凍野菜を活用するのも便利です。キャベツは、電子レンジにかけると、生のキャベツに比べて柔らかく、たっぷりいただけます。
- * 缶詰の汁は、捨てることなく汁物に利用します。

鯖の水煮缶: 1 缶約 200 円、固形量 120g、内容量 200g

汁物：季節の野菜と卵の味噌汁(鯖缶の汁)



【調理時間】 10分
【価格(1人分)】 約35円

【栄養価(1人分)】
エネルギー 47 kcal
たんぱく質 3.9g
脂質 2.5g
炭水化物 2.5g
食物繊維 1.5g
食塩 1.1g
カルシウム 35mg
鉄 1.3mg
マグネシウム 30mg
亜鉛 0.5mg
ビタミンA 94 μg
ビタミンC 7mg

コツ3:副菜に、たんぱく質の食品を足す。

【材料(4人分)】

鯖の水煮缶の汁	約 180ml	赤みそ	16g (大さじ 1)
水	420ml		
鶏卵	1 個(50g)		
カットワカメ	2g		
冷凍ほうれん草	20g		
季節の野菜	適量		

【作り方】

- ① カットワカメは水につけて戻す。戻ったら、水分を除く。
- ② 冷凍ほうれん草は袋から出す。
- ③ 鍋に、水と「鯖の水煮缶の汁」を入れ、火にかけて、①と②を入れる。(季節の野菜を加える)
- ④ ③に赤味噌を溶かし静かに沸騰させ、鶏卵をといて流し入れる。
- ⑤ 器に盛る。

【使用食材や料理のポイント】

- * 鯖の水煮缶の汁は、塩味とうま味があり、赤味噌の風味と相性が良く、おいしく作れます。
汁の塩分を考慮し、赤味噌の量は減らして使いましょう。
- * 冷凍ほうれん草は、冷凍庫にストックしておく、使う量だけ分けられるので便利です。
- * 季節の野菜を刻んで、味噌汁に利用しましょう。(なす、カボチャ、大根、かぶら、ほうれん草など)

デザート:ミルク餅

東海学院大学
健康福祉学部 管理栄養学科



【調理時間】 【価格(1人分)】
10分 **約55円**

【栄養価(1人分):】
エネルギー 150 kcal
たんぱく質 4.2g
脂質 3.0g
炭水化物 26.9g
食物繊維 1.6g
食塩 0.1g
カルシウム 67mg
鉄 0.7mg
マグネシウム 25mg
亜鉛 0.5mg
ビタミン A 19mg
ビタミン C 1mg

コソ 4:デザート(副菜)に、乳製品の食品を足す。

【材料(4人分)】

片栗粉	30g
砂糖	大さじ 2(20g)
牛乳	200ml
ゆであずき缶	100g
きな粉	大さじ 2(15g)

【作り方】

- ① 鍋に片栗粉、砂糖、牛乳を入れて、木べらでかき混ぜながら火にかける。ねっとりしてきたら弱火でよく混ぜる。餅のようになったら、火を止める。
- ② スプーンで①を小さくまとめ、ボウルに水をはり落として冷ます。水を切って、ミルク餅を器に盛り、あずきあん、きなこを添える。

【使用食材や料理のポイント】

- * ミルク餅は、冷たくしていただくと、暑い季節の食欲がない場合のデザートにおすすめです。牛乳が飲みきれない場合にも活用でき、簡単に作れて無駄がありません。
- * 牛乳と、きな粉も、カルシウムを摂ることができ、あずきの食物繊維も摂取できます。
- * 飲み込むことが苦手な場合は、ミルク餅を小さくちぎって下さい。
- * 冷蔵庫に長く置いて冷やすと、片栗粉のでん粉が老化して固くなります。
- * あずきの缶詰を開けて、一度に使い切れない場合は、小分けして冷凍し使いたい時に使用でき便利です。

小豆の缶詰: 1缶約 310 円、200g