



ツナ缶とキノコ ナッツ和え



材料（2人分）

ツナ缶 70g（1缶）
 椎茸 100g
 しめじ 100g
 舞茸 50g
 酒 小さじ1
 ぽん酢 小さじ2
 クラッシュアーモンドすりごま 大さじ1



作り方

- ①キノコは石付きを除きスライスしほぐす
- ②耐熱の器にキノコ入れ汁を切ったツナ缶をのせ、酒をふる
- ③電子レンジで5分程度加熱し、ポン酢を回しかけ、ナッツで和える

1人分の栄養価
 エネルギー：78kcal
 たんぱく質：10.3g
 塩分：0.3g



広島大学病院

管理栄養士考案 レシピ

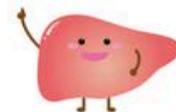


広島大学病院

管理栄養士考案 レシピ



サバ缶と野菜のトマト煮



材料（2人分）

サバ水煮缶 190g（1缶）
 玉ねぎ 100g（小1個）
 しめじ 100g（1パック）
 ブロッコリー 100g（1/2房）
 トマト水煮 約200g（1/2パック）
 塩こしょう 少々

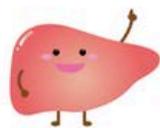


作り方

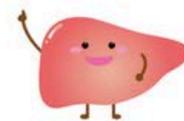
- ①玉ねぎはくし切りに、しめじは石付きをとりほぐし、ブロッコリーは一口大に切る
- ②鍋にトマト水煮を①を入れ火にかけて野菜に火が通るまで弱火で煮る
- ③サバ缶の水を切り、②へ加えサッと煮る
- ④塩こしょうで味を整える

1人分の栄養価
 エネルギー：176kcal
 たんぱく質：21.3g
 塩分：0.3g

* トマト水煮を使うと、こしょうだけでも美味しく食べれます



イワシ缶ともやしのスイチリ和え



材料（2人分）
 イワシ水煮缶 75g（1/2缶）
 もやし 100g（1袋）
 にんじん 50g
 スイートチリソース 大さじ2
 ごま油 小さじ1

作り方

- ①洗ったもやしと、千切りにしたにんじんを耐熱容器に入れ、水分を切ったイワシ缶をのせて、電子レンジで3分加熱する
- ②スイートチリソースとごま油を加えて和える



1人分の栄養価
 エネルギー：224kcal
 たんぱく質：9.5g
 塩分：0.7g



広島大学病院

管理栄養士考案 レシピ



広島大学病院

管理栄養士考案 レシピ



サバ缶で野菜炒め



材料（2人分）
 サバ水煮缶 190g（1缶）
 カット野菜（炒め物用） 1パック
 （約150g）
 オリーブオイル 小さじ1
 めんつゆ（ストレート）大さじ1
 かつお節 3g（2パック）

作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを入れ火にかけて、野菜から炒める
- ②サバ水煮缶の水分をきり、①の上にほぐしながら入れ炒め合わせる
- ③野菜がしんなりしたら、めんつゆを入れ最後にかつお節を振り入れ火を止める



1人分の栄養価
 エネルギー：165kcal
 たんぱく質：17.2g
 塩分：0.8g



ツナ缶とブロッコリーのキッシュ風



材料（2人分）
 ツナ缶 70g（1缶）
 ブロッコリー 100g
 卵 2個
 クラッシュアーモンドすりごま 大さじ1
 塩 小さじ1/5
 ケチャップ 大さじ1
 ブロccoli-スパウト 5g



作り方

- ①ブロッコリーを洗って刻んでおく
- ②フライパンか耐熱皿に①とツナ缶を混ぜて入れ平にならし
蒸し煮or電子レンジで2分ほど加熱する
- ③卵をとき、ナッツと塩を混ぜ②に流し入れ、再度加熱する
（フライパンは蓋をして3分電子レンジはラップをして1~2分）
- ④皿にひっくり返してのせる
- ⑤ケチャップを塗り、ブロccoli-スパウトを盛る

1人分の栄養価

エネルギー：158kcal
 たんぱく質：15.2g
 塩分：1g



広島大学病院

管理栄養士考案 レシピ



広島大学病院

管理栄養士考案 レシピ



イワシ缶でハンバーグ



材料（2人分）
 イワシ水煮缶 150g（1缶）
 ジャガイモ 50g
 玉ねぎ 1/8個
 片栗粉 大さじ1
 だし汁
 味噌 小さじ1
 オリーブオイル 小さじ1



作り方

- ①イワシ水煮缶の水分をきり、ボウルに入れ、潰しておく
- ②ジャガイモは茹でて潰し、玉ねぎはみじん切りにしておく
- ③①に②とだし汁、片栗粉、味噌を入れよく混ぜ、楕円形にまとめてフライパンで焼く

1人分の栄養価

エネルギー：206kcal
 たんぱく質：9.6g
 塩分：0.5g

* 付け合わせの野菜には

納豆ドレッシング（ひきわり納豆1P+ごま油小さじ1+ポン酢小さじ1）



鮭缶でレンコン挟み焼き



材料（2人分）	
銀鮭中骨水煮缶	140g(1缶)
レンコン	100g
玉ねぎ	1/5個
味噌	小さじ2
小麦粉	少々
ごま油	小さじ1



作り方

- ①レンコンは8枚の薄切りに
玉ねぎはみじん切りにしておく
- ②鮭を水で切ってボウルに入れ、潰しながら
玉ねぎと味噌を混ぜる
- ③②を4等分に分けて楕円形に丸めて
レンコンで挟み、小麦粉をはたいておく
- ④フライパンにごま油を熱し、両面を焼く

1人分の栄養価
エネルギー：185kcal
たんぱく質：8.7g
塩分：0.7g



広島大学病院

管理栄養士考案 レシピ



広島大学病院

管理栄養士考案 レシピ



春菊と小エビのサラダ りんごドレッシング



材料（2人分）	
春菊	100g
小エビ	80g
りんご	1/4個（60～80g）
青じそドレッシング	大さじ2
ごま油	200cc



作り方

- ①春菊は洗って3～4cmに切っておく
- ②小エビを茹でて冷ましておく
- ③りんごは、材料の1/4をスライスし
残りはすりおろす
- ④青じそドレッシングとごま油をよく混ぜ
すりおろしたりんごを加える
- ⑤春菊、りんごを合わせて盛り付け
エビをのせて、④を上からかける

1人分の栄養価
エネルギー：88kcal
たんぱく質：9g
塩分：1.1g



魚のホイル焼き トマト風味



材料（2人分）

白身魚	2切れ
酒	大さじ1
玉ねぎ	150g
ブロッコリー	60g
ケチャップ	大さじ2

作り方

- ①魚に酒を振りかけておく
- ②玉ねぎは薄切りに
ブロッコリーは一口大に切っておく
- ③アルミホイルに玉ねぎを並べ
魚、ブロッコリーをおき
ケチャップをかけてホイルを閉じ
プライパンかオーブントースターに
並べて、15分程度焼く



1人分の栄養価
エネルギー：117kcal
たんぱく質：27.7g
塩分：0.8g



広島大学病院

管理栄養士考案 レシピ



広島大学病院

管理栄養士考案 レシピ



穴子のネギ巻き焼き



材料（2人分）

穴子開き（生）	約150g * 1尾
塩	ひとつまみ
大葉	4枚
白ネギ	50g(1/2本)
ねり梅	小さじ1程度

作り方

- ①白ネギを、穴子の幅と同等（5cm程度）に切り、電子レンジで3分程度加熱しておく
- ②大葉は洗い、水気を切っておく
- ③穴子をペーパータオルでふき、白ネギが巻けるくらいの幅（4等分程度）に切り塩を振っておく
- ④穴子の皮目を上にし、ぬめりを包丁の背でこそげてから大葉をおき、ねり梅を塗り、加熱した白ネギを置いて巻く端を爪楊枝で止めておく。
- ⑤オーブントースターに入れ、アルミ箔をかけて20分程度焼き、アルミ箔を取ってから焦げ目がつくまで焼く



1人分の栄養価
エネルギー：134kcal
たんぱく質：13.4g
塩分：0.65g