

炊飯器に入れて炊くだけ

焼き鳥缶のさつまいもご飯



【作り方】

- ①米をとぎ、炊飯器の目盛りより少し少なめに水を入れる。
- ②焼き鳥缶(汁ごと)と、さつまいもを入れ、炊飯する。
- ③炊き上がったら全体を混ぜ合わせる。

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



炊飯器



【材料(作りやすい量:2~3人分(目安))】

米	1合
焼き鳥缶	1缶(75g)
さつまいも (皮つき1cm角切り)	100g

★ワンポイント★

- ・おこげも香ばしい仕上がります
- ・さつまいもはコーン缶にかえても手軽で美味しいです

栄養コラム

さつまいもは、炭水化物や食物繊維のほか、ビタミン類やミネラル類も多く含んでいます。皮ごと食べると、さつまいもの栄養素を効率よく摂取できます。

【1食分栄養価】

エネルギー	384kcal
たんぱく質	11.8g 脂質 3.8g
食塩相当量	0.9g カルシウム 28mg

入れて焼くだけ 手軽にたんぱく質補給

さば缶のグラタン



【作り方】

- ①グラタン皿にほぐしたさば缶、トマト、厚揚げを入れ、上にチーズをかける
- ②230℃のオーブン又はオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。(約7分)
- ③上にパセリを散らす。

栄養コラム

厚揚げに含まれる大豆イソフラボンは骨を丈夫にします。豆腐なら半丁、納豆なら1パック、とりましょう。ただし、とり過ぎには注意！

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



オーブントースター



【材料(2人分)】

さば缶(味噌)	80g
トマト(1口大) ※プチトマトなら4ヶ	60g
厚揚げ(1口大)	70g
ピザ用チーズ ※スライスチーズなら2枚	40g
パセリ	少々

★ワンポイント★

- ・缶詰は日頃から常備しておく、ちょっと食材が足りない時や災害時の備蓄食品にもなります

【1食分栄養価】

エネルギー	189kcal
たんぱく質	14.1g 脂質 13.5g
食塩相当量	1.0g カルシウム 230mg