

魚を使った簡単レシピ

魚には、骨や筋肉・血管の材料をなるたんぱく質、カルシウムの吸収を助けたり筋肉の合成を促すビタミンD、血栓を作りにくくして血流をよくするEPAなど、健康を維持するための必要な栄養が豊富に含まれています。

色々な種類の魚を色々な味付で。
週3回は魚を食べよう心掛けて！



魚の油は酸化しやすいので、酸化を防ぐ働きのある野菜類と一緒に食べるように！



缶詰を使った簡単レシピ

ポイント

イワシやサンマ缶、味噌煮缶や味付缶でも同様に作れます



サバグラタン

1人分 266kcal 食塩1.4g

材料
2人分

サバ水煮缶詰
1缶



ミニトマト
8コ



とろけるチーズ
2枚



キャベツやブロッコリーを加えても美味しい！

●作り方

- ① ミニトマトはヘタを取って半分に切る。
- ② レンジ対応のお皿にサバ缶と①をのせる。
- ③ ②の上にチーズをのせ、ふんわりとラップをかける。
- ④ 電子レンジ600wで2分加熱する。



こしょうをかけても！

サバ野菜炒め

1人分 230kcal 食塩0.9g

材料
2人分

サバ水煮缶詰
1缶



カット野菜
1袋



ごま油
小さじ1



キノコやピーマンを加えても美味しい！

●作り方

- ① フライパンを強火にかけ、ごま油を熱する。
- ② カット野菜を入れてさっと炒める。
- ③ サバ缶を汁ごと入れてよく混ぜながら炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら火を止める。



七味唐辛子をかけたり、ご飯にのせても！

サバパスタ

1人分 497kcal 食塩0.9g

材料
2人分

サバ水煮缶詰
1缶



スパゲティ
150g



しめじ
1パック



オリーブ油
小さじ1



長ねぎやキャベツを加えても美味しい！

●作り方

- ① スパゲティは表示時間通りに茹でる。
- ② ①をザルにあけ、水気を切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、強火にかける。
- ④ しめじを炒め、火が通ったら②とサバ缶を汁ごと加える。
- ⑤ 全体をよく炒め合わせる。



小葱やしその葉、のり、七味唐辛子をかけても！

ポイント

缶詰だからといって栄養が少ないことはありません

栄養豊富



ポイント

缶詰に味が付いているので調味料いらずで、簡単に作れます

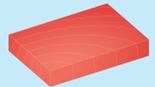




切り身を使って

ポイント

カジキやブリなど他の魚でも同様に作れます



サケと野菜のポン酢蒸し

1人分 170kcal 食塩0.9g

材料
2人分

サケ
2切れ



カット野菜
1袋



ごま油
大さじ1/2



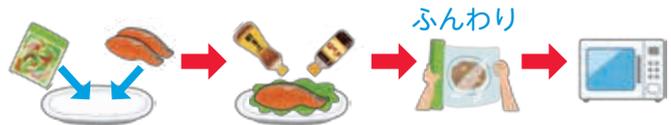
ポン酢
大さじ1



キノコやピーマンを加えても美味しい

●作り方

- ① レンジ対応の容器にカット野菜を敷く。
- ② ①の上にサケをのせる。
- ③ ごま油とポン酢をかける。
- ④ ふんわりとラップをかける。
- ⑤ 電子レンジ (600W)で6～7分加熱する。



ゴマや小葱をかけても!



サケのバターホイル焼き

1人分 148kcal 食塩0.9g

材料
2人分

サケ
2切れ



カット野菜
1袋



バター
小さじ1



ポン酢
小さじ2



キノコやピーマンを加えても美味しい

●作り方

- ① フライパンにアルミホイルを敷く。
- ② 上にカット野菜とサケ、バターをのせる。
- ③ 上からアルミホイルを覆い、中火にかける。
- ④ 湯気が出てきたら弱火にして7分ほど加熱する。
- ⑤ 火が通ったら皿に盛り、ポン酢をかける。



レモンをかけても!



サケの炊き込みご飯

1/4量 353kcal 食塩1.0g

材料
2合分

サケ
2切れ



しめじ
1パック



米
2合



麵つゆ
大さじ2



千切りの生姜と一緒に炊き込んでも美味しい

●作り方

- ① 米は研いで、ザルにあげて水気を切る。
- ② しめじは石づきを取ってバラバラにする。
- ③ 炊飯器に①と麵つゆを入れ、2合の線まで水を加える。
- ④ ③にサケとしめじを入れて30分置いてから炊く。
- ⑤ 10分蒸らしたらサケの皮と骨を取り除き、よく混ぜる



ゴマやしその葉をかけても!



ポイント

グリルを使わなくてもレンジや炊飯器で簡単に作れます



ポイント

魚に小さじ1ほどの酒を振ると臭みを取ることができます



(塩鮭を使用する場合、ポン酢や麵つゆの量を半分ほどに減らしてください)