

即席、サバすし



【材料】 1人分

ご飯 150g
サバの水煮缶 1/3缶
甘酢生姜 1/4袋
大葉 1枚

【作り方】

- ①缶詰のサバは、水気を切ってほぐす。
- ②甘酢生姜・大葉は刻む。
- ③温めたご飯に、①・②を混ぜ合わせる。

ポイント

甘酢生姜を使うことで、すし酢を作る手間が、はぶけます！

(お茶碗1杯 = 150g)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
227	3.9	9	0.6	0.7	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



レンジで簡単♪ 鮭ときのこのおこわ



【材料】2合分

もち米	2合
鮭切り身（塩なし）	1切れ
きのこ	150g （今回はエノキ小1袋、エリンギ1本使用）
めんつゆ（2倍希釈）	大さじ2
みりん	大さじ1
水	250ml
お好みで小口ネギ適量	

【作り方】

①きのこは食べやすい大きさに切る。

もち米は洗って水切りしておく。

②耐熱容器にもち米、きのこ、鮭の順に入れ
めんつゆ・みりん・水を入れる。

③ラップをかけ、レンジで600wで10分
加熱する。

④一度取り出し、鮭の骨を除きかき混ぜ、
再びラップをかけレンジで10分加熱、そのまま10分蒸らす。

ひとこと

難易度の高そうなおこわがレンジで簡単にできます。

耐熱容器で炊く為、大きなものを用意してください。

(1人分)約150g

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
248	7.1	5	51.0	1.4	0.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



魚のホイル蒸し (inチーズ)



【材料】 1人分

魚切り身 1切れ
トマト 小1/2個
溶けるチーズ 適量
アルミホイル 30cmほど

【作り方】

- ① アルミホイルに魚をのせ、トマト、チーズをのせ、包む。
- ② 魚焼きグリルの中火で10分ほど焼く。

ひとつこと

魚以外の鶏ささみ、豚スライスなどでも出来ます。
チーズ、トマトの旨みで調味料要らずです。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
81	11.3	73	2.5	0.5	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



魚のホイル蒸し（和）



【材料】 1人分

魚切り身 1切れ
玉ねぎ 1/6個
人参 小1/4本
アルミホイル 30cmほど
しょうゆ（お好みで） 小さじ1/2

【作り方】

- ① 玉ねぎ、人参は千切りしておく。
- ② アルミホイルに魚をのせ、①をのせ、包む。
- ③ 魚焼きグリルの中火で10分ほど焼く。

ひとこと

野菜の代わりにきのこを入れても美味しいです。
時間は目安なのでご家庭で調節してください。
オーブントースターでも出来ます♪

（1人分）

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
57	9.4	18	4.2	0.8	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



鯛そぼろ



【材料】 2人分

鯛のアラ	1尾分 (可食部60g程度)
酒	大さじ2
水	300cc
A {	酒 大さじ1
	みりん 大さじ1.5
	醤油 大さじ1.5

*「アラ」とは、3枚におろした魚の残りの部位のこと

【作り方】

- ① アラはきれいに洗い、水に酒を加え身が白っぽくなるまでゆでる。
(ゆですぎないように。)
- ② ①の骨と皮を除き、身だけをほぐす。
- ③ ②とAを鍋に入れて火にかけ、水分がなくなるまでほぐしながら煮る。
- ④ ③の粗熱がとれたらできあがり。

ひとこと

炊き立てのご飯によく合います。
青じそや小ネギ、生姜などの薬味を合わせたり出し汁をかけて鯛そぼろ茶漬けにしても美味しいですよ。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
104	7.3	7.5	7.5	0.0	1.8



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



鯛めし



【材料】 5人分

米	2合	
鯛切り身	2切れ分	
塩	小さじ1/2	
水	2カップ	
A	だし昆布	10cm角
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ1
	うすくち醤油	大さじ2

【作り方】

- ① 米を研ぎ、ざるにあげる。
- ② 鯛に分量の塩をふってしばらく置き、表面の水分をペーパーで軽くふきとる。
- ③ 炊飯器に①と水、Aを入れ、上に②をのせて炊く。
- ④ 炊きあがったら鯛と昆布を取り出す。鯛は骨と皮を除いてほぐし、昆布はせん切りにする。
- ⑤ ④をご飯と混ぜ合わせたら出来上がり。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
292	12.4	16	49.5	0.5	1.6

ひとつこと

糸島は鯛の漁獲量1位を誇ります。消化を助ける生姜を添えて美味しくいただいてみませんか。



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



きのここと魚のホイル焼き



【材料】 1人分

魚の切り身	1切れ
お好みのきのこ	100g
バター	小さじ1 (4g)
A { 醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1/2

【作り方】

- ①きのこは各々、石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ②ホイルを20cmくらいの長さに切り、魚→①→バターの順に乗せ、Aをかけてホイルを閉じる。
- ③グリル、トースター、フライパンなどで中まで火が通るまで蒸し焼きする。

ひとこと

ホイルで包んで焼くと、ふっくら焼き上がり、旨味を逃しません。

(1人分)※鮭の切り身の場合

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
166	21.3	11	7.1	4.4	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



鮭のノンフライ南蛮漬け



【材料】 1人分

生鮭	1切れ	
(塩・こしょう・薄力粉)	少々	
玉ねぎ	1/8個	
ミニトマト	3個	
豆苗	1/4袋	
サラダ油	小さじ2	
A (酢)	大さじ1	
	砂糖	小さじ2
	しょう油	小さじ1/2
	きざみ昆布	適宜

【作り方】

- ①鮭は3等分に切り、塩・こしょうをして10分おく。
- ②玉ねぎは薄切りにし、ミニトマトは1/4に切る。
豆苗は1/3の長さに切る。
- ③油を熱したフライパンで②を炒めてボウルにあげ、Aと合わせておく。
- ④①の鮭は、水気をふいて薄力粉をまぶし、野菜を炒めたフライパンで両面を焼き、熱いうちに③につける。

ひとこと

一味唐辛子を入れると、大人向きになります。

冷蔵庫で2日くらい保存できます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
272	24.6	48	15.3	2.6	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



サバ缶でカレーピラフ風



【材料】 2合分

米	2合
サバの水煮缶	1缶
しめじ	1パック
ミニトマト	8個
酒	大さじ2
A (ケチャップ)	大さじ1
醤油	小さじ2
カレー粉	小さじ2
乾燥パセリ	適宜

【作り方】

- ①米は洗って30分ほど浸水させ、ザルにあげる。
- ②しめじは手でほぐし、ミニトマトはヘタを取る。
- ③釜に①・A・サバ缶の汁を入れ、2合に合わせて水を加えて混ぜる。②とサバの身をのせ、炊飯する。
- ④炊き上がったらほぐし、器に盛ってパセリをふる。

ひとこと

包丁いらず！

魚が苦手な人にもおススメです。

カレー粉で好みの辛さに調節してください。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
322	13.0	115	53.2	2.1	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

