

# 即席、サバすし



【材料】 1人分

白ご飯	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