

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

