

サバと大根のキムチ煮込み

尾道市ではレシピを使った料理動画を公開中！



【材料】（2人分）

- 大根 6cm 分
- サバの味噌煮缶 1 缶
- キムチ 50g
- 酒 大さじ 3
- 水 大さじ 3

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、5mm 幅のちょう切りにする
- ② 10 分程度下茹でし、ザルにあげて鍋に戻す
- ③ 缶詰の中身を汁ごと鍋に入れる
- ④ キムチ、酒、水を加える
- ⑤ 5 分程度煮込む

普段の料理にちょい足し



ほうれん草のおひたしに**ツナ缶**や**ちりめんじゃこ**をちょい足し

みそ汁の水分の一部を**牛乳**や**豆乳**に置き換え



即席みそ汁にお**からパウダー**や**スキムミルク**をちょい足し

市販のサラダチキンを活用



細かくさいて**野菜サラダ**にトッピング

スライスして**インスタントラーメン**にトッピング



スライスして食パンにはさんで**サンドイッチ**に



サバ味噌煮缶のグラタン

尾道市ではレシピを使った料理動画を公開中！



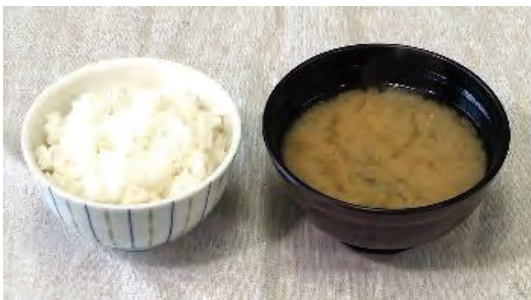
【材料】（2人分）

- トマト・・・1個
- サバの味噌煮缶・・・1缶
- マヨネーズ・・・大さじ1
- ピザ用チーズ・・・30g

【作り方】

- ① トマトを一口大に切り、耐熱皿に並べる
- ② 軽くほぐしたサバをトマトの上のにのせる
- ③ 全体にマヨネーズをかける
- ④ ピザ用チーズをのせる
- ⑤ トースターでこんがり焼いてできあがり

朝食にちょい足し～ごはん編～



ごはん
即席みそ汁だけ
たんぱく質=5.7g



納豆1パック
たんぱく質+7.4g



卵1個
たんぱく質+6.2g



焼き鳥缶 1/2 缶
たんぱく質+5.8g





サバ味噌煮缶の炊込みご飯

尾道市ではレシピを使った料理動画を公開中！



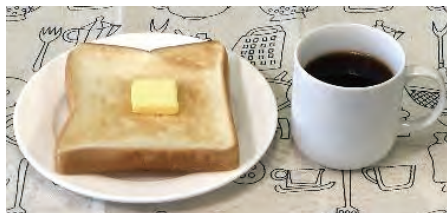
【材料】(4人分)

- 米・・・・・・・・・・・・・・・・・・2合
- サバの味噌煮缶(汁ごと)・・1缶
- しめじ(小房にわける)・・1/2パック
- 生姜(せん切り)・・・・・・・・1かけ分
- みりん・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 醤油・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2

【作り方】

- ① 米を研いで定量より控えめに水を入れ、30分程度置く
- ② ①にすべての材料を入れる
- ③ 炊飯してできあがり

朝食にちょい足し ~パン編~



トーストと
ブラックコーヒーだけ
たんぱく質=5.6g



ツナマヨトースト
(ツナ1/2缶+マヨ小さじ2)
たんぱく質=10.6g



あんチーズトースト
(つぶあん大さじ2
+スライスチーズ1枚)
たんぱく質=11.6g



ハム卵サンド
(ロースハム2枚
+ゆで卵半分)
たんぱく質=11.7g

