

さば缶のオイル焼き

＼もち麦ごはん・彩りおかか和え・
根菜のみそ汁・季節の果物（みかん）／



Healthy recipes

レシピ考案者

笹 清美さん
（山梨市）

山梨県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康・栄養に対する意識の向上を目的に、「わが家のレシピ」を募集しました。応募があったレシピの中から最優秀賞に選ばれた「さば缶のオイル焼き」を中心にした献立を考案しましたので、毎日の健康づくりに活用してください。

献立の栄養価 （1人分）

エネルギー	555kcal
たんぱく質	28.7g
脂質	18.4g
炭水化物	73.8g
食塩相当量	3.0g

【協力】

公益社団法人 山梨県栄養士会
山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ
（木内優希・清水桃里）



山梨県後期高齢者医療広域連合

甲府市蓬沢一丁目15番35号 山梨県自治会館2階
TEL 055-236-5671 FAX 055-235-6373
<http://www.yamanashi-iryokouiki.jp>



さば缶の ホイル焼き



材料(1人分)

さば缶	70g	ぶなしめじ	20g	マヨネーズ	5g
玉ねぎ	40g	プロセスチーズ	15g	青しそ	1g(1枚)
トマト	80g	しょうゆ	3g		

作り方

1. 玉ねぎは薄切りにする。トマトもスライスする。
2. アルミホイルに、1.の玉ねぎの半量を敷き、その上にさば缶を並べる。さばの上に、残りの玉ねぎ、トマトをのせてしょうゆを回しかける。マヨネーズを薄く塗りプロセスチーズをかけ、ホイルを閉じる。
3. オープントースター(またはオーブン)で7~8分焼き、さらにホイルの口を開いて2分位焼いて焼き色をつける。仕上げに、せん切りにした青しそをのせる。

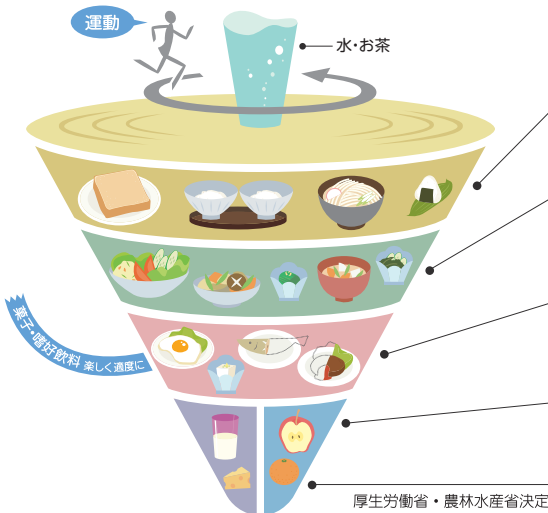
ワンポイント!

缶詰で魚を手軽に調理でき、骨ごと食べられ、たんぱく質もしっかり摂取できます。魚が苦手でもマヨネーズで食べやすい一品です。



食事バランスガイド

食事バランスガイドを参考に、
主食・副菜・主菜をそろえた食事に心掛けましょう。



1日分

想定エネルギー量
2,200kcal±200kcal(基本形)

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 貝たぐし ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし

1つ分 = 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとヒイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1/2カップ 2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 りんご半分 かんきつ1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略