

## 缶詰・ビン詰・冷蔵庫内の ストック食材を使った主食レシピ

カセットコンロ  
使用



調理時間  
5分

1食当たりの  
食材費  
187円

### 鶏だしザーサイ茶漬け

大忙しの朝ごはんや、食事が夜遅くなってしまった時にもおススメ！  
鶏ささみは、缶詰やパウチで常温保存ができるものもあり、とっても便利です♪



商品によってささみの  
味の濃さが違います。  
味見をしながら、調味料  
の量を調整しましょう！



材料 (1人分)

エネルギー 328 kcal たんぱく質 16.3 g 塩分 1.8 g

鶏ささみ缶 …… 1缶 (70g)  
ザーサイ(瓶詰) …… 10g  
長ねぎ …… 5cm程度  
ごま油 …… 小さじ1/2

鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2  
お湯 …… 150ml程度  
ご飯 …… 茶碗1杯(約130g)

- ① ザーサイは食べやすい大きさに刻み、長ねぎは斜め薄切りにし、ポリ袋に入れる。(ポウルでもOK)
- ② ①に鶏ささみ缶をほぐし入れ、ごま油を加え全体を混ぜ合わせる。
- ③ 器にご飯をよそい、鶏がらスープの素をふりかけ、お湯150ml程度注ぐ。食べる際に全体を混ぜながらお召し上がりください。

#### ポイント

おかゆのトッピングとしても、美味しくアレンジできます♪  
作り方は、温めたおかゆに鶏がらスープの素を混ぜ、②の具材をのせて、完成です！  
レトルトご飯やおかゆを美味しく食べるためのレパートリーを増やしておく、忙しい「いつも」も「もしも」も役立ちます。

## ビン詰・乾物の ストック食材を使った主食レシピ

カセットコンロ  
使用



調理時間  
5分

1食当たりの  
食材費  
85円

### 鮭と塩昆布のだし茶漬け

鮭は健康や美肌を保つために必要な栄養素が詰まっている優れた食材です。  
塩分のとりすぎにならないよう、塩昆布や調味料の量には気を付けましょう！



常温保存未開封で1年以上  
日持ちするものもあります♪



材料 (1人分)

エネルギー 287 kcal たんぱく質 10.8 g 塩分 1.5 g

鮭フレーク …… 10g  
塩昆布 …… 5g  
刻みのり …… お好みで  
炒り白ごま …… お好みで

和風だしの素 …… 小さじ1/2  
お湯 …… 150ml程度  
ご飯 …… 茶碗1杯(約130g)

#### ポイント

栄養バランスを整えるためには、ビタミンや食物繊維が補える、野菜の副菜や野菜ジュース、果物などと一緒に食べられるとGood♪

- ① 器にご飯をよそい、鮭フレーク、塩昆布をのせ、和風だしの素をふりかけ、お湯150ml程度を注ぐ。
- ② お好みで刻みのりと、炒り白ごまを加える。食べる際に全体を混ぜながらお召し上がりください。

# 缶詰・冷蔵庫内の ストック食材を使った副菜レシピ

火を使わない



1食当たりの  
食材費  
150円

THE  
AJINOMOTO  
FOUNDATION

## かぶとツナ缶のマヨネーズ和え

かぶは根も葉も加熱せずに食べられます。生のまま食べることで栄養を効率良くとることができます！  
ツナ缶は、鶏ささみ缶やハムにかえても美味しいです。



材料 (2人分)

エネルギー 150 kcal たんぱく質 6.7 g 塩分 1.4 g

かぶ …………… 2個(180g)

かぶの葉 …… 2個分

塩 …………… 小さじ1/4

ツナ水煮缶 …… 1缶(70g)

マヨネーズ …………… 大さじ2

鶏がらスープの素 …… 小さじ1/3

- ①かぶは皮をむいて薄い半月切り、葉の部分は1cm程度に切り、ポリ袋に入れる。
- ②①に塩(小さじ1/4)を加えて揉み、5分程置いて、汁気をしぼる。

- ③②に汁気を切ったツナ缶を加え、マヨネーズ、鶏がらスープの素を加え、全体を混ぜ合わせる。

※マヨネーズにわさび、からし、ゆずこしょうなど、お好みの調味料をちょっと加えて食べるとまた違った味わいが楽しめます♪

## かぶの栄養とおすすめの保存方法



かぶの根の部分は淡色野菜で、**カリウム**や**食物繊維**を多く含んでいます。  
葉の部分は緑黄色野菜で、上記の栄養素の他に**Bカロテン**や**ビタミンC**、**カルシウム**も含まれます。Bカロテンは油と一緒に食べるのがおすすめ♪栄養の吸収が良くなります。

おすすめの保存方法は、「**根と葉を分ける冷蔵・冷凍保存**」です。

根の水分が葉に吸い取られてしまうので、購入後はすぐに洗って水気を拭き、根と葉を切って分けましょう。冷蔵保存では、根は切り口をキッチンペーパーで覆い、葉は湿らせたキッチンペーパーで覆ってポリ袋に入れ、野菜室で保存しましょう。立てて保存するのが長持ちさせるポイントです。

冷凍保存では、根は皮をむいて使いやすいように切って保存しておけば、使いたい時に凍ったまま加熱調理に使うことができます。葉は日持ちしないので、食べきれない分は食べやすい大きさに切って冷凍保存するのがおすすめ！約1か月ほどもちます。凍ったまま加熱調理をして食べましょう。

野菜を洗って切った後に保存しておけば、「**もしも**」の時にも手間がかからずとっても便利！節水にも役立ちます。

