

# 私たちの健康は私たちの手で作ろう！

『血液サラサラにし、骨を丈夫にするサバを食べよう！』

令和7年9月9日（火）  
土浦市食生活改善推進員協議会三中地区支部

## （主食・主菜）サバの味噌煮缶とミニトマトのピラフ

材 料	4人分
米	1・1/2 合
さば味噌煮缶	2缶（380g）
ミニトマト	1パック（200g）
玉ねぎ	小1個（150g）
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ピーマン	2個
オリーブ油	大さじ1・1/2



冷めても  
おいしいよ！



- ① 米は洗いザルに上げて30分おく。
- ② サバ缶はザルに上げて身と汁を分ける。
- ③ 缶汁に水を足して1・1/2カップにする。
- ④ 玉ねぎはみじん切りにする。  
ピーマンは粗みじんに切る。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、④の玉ねぎを強めの中火でしんなりするまで炒める。  
そこに①の米を加えて1分程しっかり炒め、③の汁と塩・こしょうを加えて混ぜ、上にさばの身と、ミニトマトをのせる。
- ⑥ ⑤に蓋をして煮立ってから3分炊き、その後は12分間極弱火にして炊き、火を止めピーマンを散らして10分蒸らす。
- ⑦ さっくりと混ぜて盛り付ける。

### 【参考】 1人分栄養素量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	糖質 (g)
ピラフ	463	15.7	16.9	219	2.1	1.1	61.9
レタスときゅうりのサラダ	29	0.4	1.4	14	0.8	0.5	1.9
わかめと玉ねぎの卵スープ	31	1.3	0.8	16	0.6	0.9	4.6
合 計	523	17.4	19.1	249	3.5	2.5	68.4
なすのコンポート	59	1.3	0.8	45	1.0	—	10.2

## (副菜) レタスときゅうりのサラダ

材 料	4人分
レタス	3枚 (100g)
紫玉ねぎ	1/4個 (50g)
きゅうり	1本
レモンドレッシング (市販)	1人大さじ1程度

- ① レタスは一口大にちぎる。
- ② 紫玉ねぎは縦うす切りにし、水に5分間さらす。  
きゅうりは輪切りにする。
- ③ ①と②を盛り付けて、食べる前にドレッシングをかける。



### 【参考】

#### 手作りレモンドレッシング (4人分)

レモン汁	大さじ2
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
黒こしょう	少々

## (汁) わかめと玉ねぎの卵スープ

材 料	4人分
水	600cc
固形コンソメ	2/3個
カットわかめ	4g
玉ねぎ	1/3個
卵	2/3個
塩	小さじ1/3
黒こしょう	少々
片栗粉	小さじ4

- ① 玉ねぎはうす切りにする。
- ② 分量の水、固形コンソメ、玉ねぎを入れ火にかける。  
沸騰したら、わかめと塩を入れて味を調べ、同量の水で溶いた片栗粉を入れ、とろみがついたら卵を流し入れ、火を止める。
- ③ カップに注ぎ、好みで黒こしょうをふる。



## (デザート) なすのコンポート

材 料	4人分	
なす	2本	
A	グラニュー糖	33g
	水	133cc
	レモン汁	小さじ4
プレーンヨーグルト	120g	

- ① なすは皮をむいて4等分に切る。皮と一緒に水にさらす。
- ② 鍋に水分を取ったなすと皮、Aを入れ、弱火で煮詰める。  
とろみが出てきたら出来上がり。
- ③ 器に盛りつけ、ヨーグルトをかける。

