



さば缶を利用したお手軽魚料理
さばのトマト煮チーズのせ



材料(4人分)

さば水煮缶……………1缶(190g)
玉ねぎ……………中1/3個(60g)
トマト……………大1個(180g)
ピーマン……………1個(40g)
にんにく……………1かけ
オリーブ油……………小さじ1
黒こしょう……………少々
スライスチーズ(とけるタイプ)……………2枚

作り方

1. にんにくと玉ねぎは薄切り、トマトは一口大に、ピーマンはヘタと種を取り除き千切りにする。
2. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱する。香りがたったら、玉ねぎを加えて中火で炒める。
3. 玉ねぎがしんなりしたら、残りの野菜とさば缶を汁ごと加えて強火で煮る。さばの身をヘラで人数分に分ける。
4. 煮汁が煮詰まってトロリとしてきたら、黒こしょうをふる。
5. チーズをのせて蓋をして火を止める。

1人分の栄養量

エネルギー…143kcal	食物繊維…1.0g
たんぱく質…10.9g	カルシウム…193mg
脂質…8.2g	食塩相当量…0.7g

わさび風味のサクサク衣が鱈に合う
鱈のわさびマヨパン粉焼き



材料(4人分)

生鱈……………4切れ
塩……………ひとつまみ(0.5g)
A〔マヨネーズ……………大さじ4
練わさび……………小さじ1・1/2
パン粉……………大さじ4
ドライパセリ……………少々
レタス……………4枚
ミニトマト……………4個
グリーンアスパラ……………4本

作り方

1. 生鱈は塩をふって5分ほど置き、キッチンペーパーで水分をふきとる。
2. Aを混ぜ合わせて鱈に塗り、パン粉をふってドライパセリを散らす。
3. 2を鉄板に並べ、200度に余熱したオーブンで15分程焼く。
4. 器に3を盛りつけ、つけ合せの野菜を飾る。

1人分の栄養量

エネルギー…192kcal	食物繊維…1.0g
たんぱく質…15.4g	カルシウム…52mg
脂質…10.7g	食塩相当量…0.8g

食改さん おすすめレシピ



監修：弘前市食生活改善推進委員会

酸味がさわやかな減塩メニュー
アップル豚シチュー



1人分の栄養量

エネルギー…203kcal	食物繊維…4.3g
たんぱく質…11.0g	カルシウム…39mg
脂質…9.6g	食塩相当量…1.3g

県産りんごと長いもで
長いも生地のアップルピザ



1/4切れ分の栄養量

エネルギー…134kcal	食物繊維…1.2g
たんぱく質…3.7g	カルシウム…72mg
脂質…4.6g	食塩相当量…0.5g



材料(4人分)

りんご……………中1/2個
豚薄切り肉……………120g
ベーコン……………4枚(80g)
玉ねぎ…中1/2個(80g)
トマト水煮缶……………200g
ケチャップ……………大さじ2
固形ブイヨン……………1個
スパゲッティ…5cm長さ4本
ナツメグ……………お好みで
【つけ合わせ】
ブロッコリー……………200g

作り方

1. りんご1/2個は皮をむき、4等分に切って種を取り分に切って種を取り除く。豚肉でりんごを包みさらにベーコンで巻き、スパゲッティでとめて鍋に並べる。
2. 玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは子房に分け、軸は棒状に切って茹でしておく。
3. 1の鍋に玉ねぎ、トマト水煮缶、ケチャップ、お好みでナツメグを入れて火にかけ、20分程コトコト煮込む。
4. 食べやすい大きさに切って、煮汁をかけてブロッコリーを添える。

材料(フライパン26cm1枚分)

りんご……………中1/2個
バター……………10g
ピザ用チーズ……………40g
【ピザ生地】
長いも……………100g
小麦粉……………60g
塩…ひとつまみ(0.5g)

作り方

1. りんごはよく洗って半分に切り、種を取り除いて皮付きのまま、薄く半月切りにする。皿に平らに広げてラップをして電子レンジ(600W)で1分～1分半加熱する。
2. 長いもはひげ根をガスの火で焼いてからよく洗い、皮付きのまますりおろす。
3. ボウルに2の長いもと小麦粉、塩を入れ、ゴムベラでしっとりするまでよく混ぜる。
4. フライパンにクッキングシートを敷き、3の生地を丸く平らに広げ、こんがり焼き色がつくまで焼いて裏返し、弱火にする。
5. 4の上に1のりんごを放射状に並べてからバターを小さく切ったのせ、さらにピザ用チーズを散らし、蓋をしてチーズがとけるまで焼く。

※お好みで、焼き上がりにはちみつをかけるとよりおいしい!