



## たかつお手軽レシピ

他のレシピはこちらから→



調理時間  
10~15分

### さば缶の旨みが野菜に染み込む！

## さば缶で作る簡単！レンジ蒸し

レシピ提供：高津区食品衛生協会

### 材料（2人分）

さばの水煮缶・・・1缶（190g）  
冷凍里芋・・・・・・・100g  
小松菜・・・・・・・1束  
にんじん・30g（薄切り6枚）  
めんつゆ（ストレート）  
・・・・・・・大さじ1  
水・・・・・・・大さじ2

### 栄養価（1人分）

エネルギー	203kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	8.9g
炭水化物	13.0g
食塩相当量	1.1g



冷凍里芋、小松菜、人参を  
冷凍の和風野菜ミックスに  
変更！

### 作り方

- ①さばの水煮缶を開け、さばの骨を境に半身にさく。
- ②小松菜は3cmくらいの長さに切り、にんじんは薄切りにする。
- ③耐熱ボウルにさばの水煮缶の汁、めんつゆ、水、②の小松菜、  
にんじん、冷凍里芋を入れ、その後にさばの身を加える。  
ラップをかけて、600Wの電子レンジで6分ほど加熱する。
- ④皿に具材を盛り付ける。



# 組み合わせて

# 1日2gの減塩から始めてみませんか？

レシピの感想を  
教えてください！



カップラーメン  
スープ 約半分



調味漬梅干  
約13g



カレールウ  
約10g

1)うま味を効かせる



2)香辛料や香味野菜を使う



3)酸味を効かせる



4)油脂で香りとコクを出す



煮物や汁物の仕上げにごま油を  
1滴たらすとコクとうまみアップ！



プロセスチーズ  
約35g（2個）



ロースハム  
約45g（4枚）



ソーセージ  
約50g（3本）

5)香ばしい焦げの風味

焼く・揚げるなどしてついた  
焦げの風味は、香ばしさを  
プラス！



6)材料の表面に味をつける

だしで煮て材料に火を通したら、  
最後に醤油を加えて絡めるようにすると  
味を強く感じることができ、満足のいく味  
に！和え物などは、食べる直前に調味料を  
和えることで解決！



7)普通の味と薄味を  
組み合わせる

全ての料理を薄味にするより、  
しっかり味のついた料理を1品  
+極薄味1~2品にしたほうが献立に  
メリハリが出て満足感アップ！

1gの塩分が含まれている調味料・食材の目安量



食塩 1g  
(小さじ1/6)



濃口醤油 約7g  
(小さじ1強)



辛口味噌 約8g  
(小さじ1強)



顆粒だし 約2g  
(小さじ1/2)



濃厚ソース約18g  
(大さじ1)



ケチャップ 約30g  
(大さじ2弱)



食パン 80g  
(6枚切り1・1/3枚)

令和6・7年度高津区食育推進分科会