


おきたまごちゃん の おいしく・楽ちん食べ方通信

発行:置賜保健所(R4.11月) 第6号編集担当:南陽市すこやか子育て課

新型コロナウイルス感染症流行後はおうちにいる時間や家で食事を食べる機会も増えたのではないのでしょうか。

「おきたまごちゃんの低栄養予防食べ方レシピ集」では、

- 身近な食材で手軽に、包丁を使わず安全に調理ができます。
- おきたまごちゃん  1コでたんぱく質5gをあらわしています。
低栄養予防として、たんぱく質は**毎食20gを下回らないこと**が目標です。

今後8回シリーズでレシピ集の掲載内容と元気に楽しく過ごせる情報をお届けします。

今回の
とっておきレシピ

4 さばの炊きこみご飯

●調理時間の目安

5分
程度
(炊飯時間除く)

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/2が補えます



材料(1人分)

米	1/2合
さば水煮缶	1/2缶 (50g)
大葉	1/2枚

作り方

- ①米をとぎ、分量の水を入れる。さば缶を加えスプーンでかるくほぐし炊飯する。
- ②茶碗に盛り、キッチンハサミで刻んだ大葉をのせる。



ワンポイント

- ・お馴染みの食材で手軽に炊き込みご飯ができます。
- ・缶詰の種類はお好みで。
- ・ひじき煮などお惣菜と一緒に炊き込んでも変化が楽しめます。

1食あたり目安: エネルギー362kcal たんぱく質15.0g 食塩相当量0.5g

あると便利な備蓄食品

保存ができ、栄養アップする食品を備えておこう！



冷蔵庫に

- ♥卵
- ♥納豆
- ♥豆腐 (1丁 150g × 3)
- ♥魚類練り製品
ちくわ、カニかま等
- ♥サラダチキン、ハム
- ♥蒸し大豆類
- ♥チーズ
- ♥ヨーグルト
(又は飲むヨーグルト)

常温保存

- ♥魚水煮・味付缶
さば、さんま、いわし等
- ♥肉味付缶
焼き鳥缶、コンビーフ等
- ♥魚肉ソーセージ
- ♥具入りふりかけ
- ♥バックごはん
- ♥乾麺
そうめん、うどん等
- ♥スキムミルク*

調味料

- ♥めんつゆ
- ♥マヨネーズ
- ♥ごま油、オリーブ油
- ♥バター
- ♥はちみつ
- ♥きな粉
- ♥すりごま
- ♥ピーナツクリーム
- ♥チューブ入り香辛料
しょうが、からし、わさび等

※スキムミルクの活用例
みそ汁、カレー、シチュー、卵焼き、
ポテトサラダなどやコーヒーに！

お取り置きおやつ編

たんぱく質が豊富な卵、豆類、乳製品のおやつがおススメです。

- ♪チョコレート、ミルク菓子
- ♪アイスクリーム、プリン
- ♪水ようかん、甘納豆、どら焼き
- ♪栄養補助食品※(高カロリー、高栄養タイプ)
※種類によって低カロリー等のももあります。
目的に合わせてタイプを選びましょう。



普段からお好みのものを見つけておきましょう！



今回のレシピの他にも
置賜保健所のホームページに掲載されています。👉
次号もお楽しみに！

