

在宅高齢者&ホームヘルパーの  
調理援助に活用できる

# 栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB  
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授

田村佳奈美 たむら・かなみ

## 汁まで活用！ EPA や DHA が豊富 いわし缶の炊き込みご飯



### 栄養価 (1人分・1杯分)

エネルギー.....230kcal  
たんぱく質.....10.2g  
脂質.....5.1g  
炭水化物.....38.0g  
食物繊維.....0.4g  
食塩相当量.....1.2g

### 材料 (茶碗6杯分)

米.....(2合) 300g  
いわし水煮(缶詰)  
.....(1缶) 150g  
しょうが.....(1片) 30g  
こいくちしょうゆ  
.....(大さじ1) 18g  
和風だし(顆粒)  
.....(小さじ1) 4g  
塩.....(小さじ1/3) 2g  
ごま油.....(大さじ1) 12g

### 調理時間

約40分(炊飯時間含む)

### 材料費 (1人分・1杯分)

約60円

### つくりにかた

- ①しょうがは皮をむいてせん切りにする。
- ②米をとぎ、いわし缶詰の汁を入れた後、規定の分量まで水を入れる。
- ③塩、和風だし、こいくちしょうゆを加えて軽く混ぜ、いわしの身としょうがを入れて炊飯する。
- ④炊き上がったらごま油を加えてよく混ぜ、茶碗に盛りつけ、好みでしょうがのせん切りをのせる。

### おすすめ



さば缶詰の価格がやや高騰していますが、いわし缶詰は、まだ比較的手ごろに購入できます。いわしにはさばと同様に EPA や DHA が豊富に含まれています。また、骨まで食べられる缶詰の魚はカルシウムが多く、その吸収を助けてくれるビタミンDも豊富なため、栄養満点な食材です。しょうがやごま油を加えて生臭さを消すことで、冷めてもおいしい炊き込みご飯になります。

在宅高齢者&ホームヘルパーの  
調理援助に活用できる

# 栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB  
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授

田村佳奈美 たむら・かなみ

## みそとマヨネーズでコクのある味わい いわし缶の大葉挟み焼き

レシピ 22



### 栄養価 (1人分)

エネルギー.....199kcal  
たんぱく質.....13.1g  
脂質.....15.5g  
炭水化物.....4.3g  
食物繊維.....0.8g  
食塩相当量.....0.7g

### 材料 (2人分)

いわし水煮 (缶詰)  
.....(1缶) 120g (固形量)  
大葉.....10枚  
たまねぎ (みじん切り)  
.....(1/4個分) 50g  
マヨネーズ.....(小さじ2) 8g  
みそ.....(小さじ1/2) 3g  
かたくり粉.....(小さじ1) 3g  
油.....(大さじ1) 12g  
七味唐辛子.....少々

### 調理時間

約10分

### 材料費 (1人分)

約100円

### つくりかた

- ① いわしは汁を切り、身をボウルに入れ、たまねぎのみじん切り、かたくり粉、七味唐辛子、みそ、マヨネーズを加えてつぶすようによく混ぜる。
- ② ①を10等分して、1枚分を大葉の裏側の下半分にのせ、大葉の表が表面になるように挟む。
- ③ フライパンに油を熱し、②の両面を焼く。
- ④ 両面が焼き上がったら皿に盛りつけ、好みで糸とうがらしを添える。

### おすすめ

ポイント

具にみそとマヨネーズを入れることでうま味とコクがアップします。また、マヨネーズを入れるとエネルギーもアップします。みそには生臭さを消す効果があり、冷めてもおいしく食べることができます。具がやわらかいため、強めの中火程度でさっと表面をこんがり焼き上げるとよいでしょう。