

レシピ掲載

<レシピの基本情報>

①レシピ名/②レシピ画像/③レシピ紹介文/④エネルギー/⑤食塩相当量/⑥野菜・きのこ量/⑦ポイント/⑧材料（人数/材料名※/数量）/⑨作り方（説明文/画像）

※固有の商品等を利用する場合は代替となる材料を必ずご記載ください。

主食 主菜

①

さば缶トマトカレー

②



③

常温で保存のできる缶詰を使ったレシピです。さばの水煮缶、ゆで大豆、ヨーグルトでたんぱく質とカルシウムを補給でき、フレイル予防のレシピとしてもおすすめです。

#大豆 #野菜 #きのこ #魚
エネルギー：482 kcal 食塩相当量：1.8 g
野菜・きのこ量：205 g

④

⑤

⑥

⑧

材料（2人分）

ごはん	300 g
たまねぎ	100 g（中1/2個）
にんじん	40 g（中1/3本）
ぶなしめじ	30 g
さばの水煮缶	100 g
ゆで大豆	30 g
油	大さじ1/2（6 g）
水	100mL
(A) トマト缶	240 g
(A) コンソメ（顆粒）	小さじ1（3 g）
(A) しょうが（おろし）	小さじ1（5 g）
(A) カレー粉	大さじ1と1/2（9 g）
(B) 中濃ソース	小さじ1（7 g）
(B) ケチャップ	大さじ1/2（9 g）
(B) 砂糖	大さじ1（9 g）
(B) プレーンヨーグルト	大さじ2（30 g）

⑨

作り方

- ① たまねぎはみじん切り、にんじんはいちょう切り、ぶなしめじは石づきを取り、小房に分けます。ゆで大豆の水分は切っておきます
- ② 鍋に油をひき、たまねぎ、にんじん、しめじを中火で炒め、さばの水煮缶を加え、ほぐしながら加熱します。
- ③ 2にゆで大豆、水、(A)を加え、弱火で10分ほど煮込みます。
- ④ さらに(B)を加え、全体をなじませます。
- ⑤ お皿にごはんと4を盛り付けて、完成です。

⑦

POINT

辛い味付けが苦手な方はカレー粉の量を調節したり、ヨーグルトを追加で加えると、味がまろやかになります。
家に常備している野菜で代用しても作ることができます。
カレールウを使用しないため、食塩量が抑えられたレシピになっています。

ACE 献立掲載

< ACE 献立の基本情報 >

①献立名/②献立画像/③献立内容（レシピ名）/④エネルギー/⑤食塩相当量/⑥野菜・きのこ量/
⑦野菜たっぷり！塩分控えめ！のコツ/⑧献立のポイント

ACE 献立基準

- ・エネルギー500～700kcal 程度、食塩相当量 3g 未満、野菜量 140g 以上（きのこ・海藻含む）
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた献立（ワンプレート等でも可）

肉料理

① 簡単・時短・健康！若者に伝えたい地域の食をテーマにした献立

#揚げ物 #ご当地料理 #ワンプレート #時短

②



③

【主食】ご飯150g 【主菜】簡単山賊焼き 【副菜】キャロットラペ、具だくさん味噌汁、りんごジャムヨーグルト

エネルギー：691kcal 食塩相当量：2.3g 野菜・きのこ量：155g

④～⑥

⑦

野菜たっぷり！塩分控えめ！のコツ

- ・薄味でもレモンを絞って食べることで物足りなさを補えます。
- ・汁物に野菜をたっぷり入れると、野菜のうま味が加わり塩分控えめで深みのある味わいに仕上がります。

⑧

献立のポイント

- ・松本地域食育フォーラムにて「食育関係団体が伝えたい・若者が知りたい料理」で出たキーワードをもとに考案しました。
- ・「簡単・時短・健康」がキーワードで、ピーラーで野菜を切る、少しの油で揚げ焼きにする等、どのレシピも簡単においしく作る工夫が盛りだくさんです。

③

この献立のレシピ



主菜

簡単山賊焼き

#鶏肉



副菜

キャロットラペ

#野菜



副菜 汁物

具だくさん味噌汁

#野菜 #きのこ #郷土食