

◆缶詰は栄養たっぷり

缶詰は、旬の食材を新鮮なうちに真空加工するので、空気に触れると減少してしまう、ビタミンB₁やビタミンCなど、からだによい成分が多く残っています。また、イワシやサンマ、サバなどの魚は骨ごと食べられるように加工されており、不足しがちなカルシウムも豊富です。コンパクトで長期間保存が可能ですので、災害への備えとしても重要性が高まっています。

◆魚介類の缶詰

ツナ缶、カニ缶、オイルサーディン

貝類の水煮缶、アンチョビ、味付き魚介缶

・骨が苦手な魚を食べない人には、特におすすめ。味付き魚介缶やオイル漬けは、汁や油ごと調味料や調味油を兼ねて、貝類の水煮はよだし汁がでているので捨てずに利用しましょう。

◆肉類の缶詰

コンビーフ、スパム、焼き鳥缶等

・加熱処理により、やわらかく仕上がっています。野菜などと組み合わせ活用を。味付きの製品が多いので、調味料は味をみて調整してください。

◆野菜類の缶詰

トマト水煮缶、とうもろこし缶等

・成分がぎゅっと濃縮されているので、濃厚に仕上がります。

◆ローリングストック法（災害に備えて）

日頃から缶詰やレトルトパウチなど常温で保存できる食料や飲み物を多く備え、定期的に賞味期限の古いものから普段の食事として使用し、順次買い足して行く備蓄方法。普段から缶詰等を活用し、料理法や味を知っておくと、もしもの時に安心です。



エネルギー139kcal 食塩 1.5g

◆豆類の缶詰

大豆、ひよこ豆、インゲン豆、ミックスビーンズ等

・豆を戻して茹でる手間が省け、すぐに利用できます。
・豆類は不足しがちな食物繊維が豊富なので、積極的に活用しましょう。

◆ソース類の缶詰

ミートソース、ホワイトソース、デミグラスソース等

・いろいろな調味料をそろえたり、長時間煮込んだりしなくても本格的な味が楽しめます。シチューやグラタンなどの料理に活用を。



さば缶と大根の韓国風煮

【材料】

さば水煮缶詰
大根
しょうが
しょうゆ
みりん
コチュジャン
白ねぎ(白髪ねぎ)もしくはきざみねぎ

【分量】(2人分)

1缶(190g)
5~6cm(200g)
少々
小さじ1
小さじ1
小さじ2
5cm分

【作り方】

- ①大根は5ミリ厚さのイチョウ切り、しょうがは千切りにする。
- ②耐熱容器に大根と水50ccを入れてラップをし、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- ③②の容器をいったん取り出し、さば缶(汁ごと)とAを入れて混ぜ、ラップをしてさらに3分加熱する。
- ④仕上げに白ねぎをたっぷりのせる。



エネルギー222kcal 食塩 1.6g

ホタテ缶と豆腐の卵とじ

【材料】

ホタテ貝柱水煮(ほぐし身)缶詰
木綿豆腐
きざみねぎ
たまご
めんつゆ(規定どおりに希釈して)

【分量】(2人分)

1缶(70g)
1/2丁(150g)
大さじ3
1個
大さじ4

【作り方】

- ①豆腐は1cm厚さに切る。
- ②フライパンに希釈しためんつゆを入れて火にかけ、煮立ったら豆腐とホタテ缶を汁ごと入れて弱火で3分ほど煮る。
- ③溶き卵を流し入れて、半熟に固まったら火を止め、きざみねぎを入れ、器に盛りつける。

蓋を開ければすぐに食べられる缶詰は、長期保存も可能です。そのまま食べてもいいですが、家にある野菜などと組み合わせ、栄養バランスのよい一品に。おいしいですが、一品おかずが欲しいという時に便利で、栄養バランスのよい一品に。おいしいですが、家にある野菜などと組み合わせ、栄養バランスのよい一品に。