

「朝から楽にタンパク質チャージ」

健康な食事づくり推進員 令和6年9月10日（火）
城山文化センター実習室

タンパク質は体を作る材料になります。朝からしっかり摂取することは、1日を元気に過ごすために大変重要です。
今回は、忙しい朝に、簡単に作れるタンパク質豊富なメニューを紹介します。

☆鮭缶のチーズ焼☆

材料（2人分）

鮭缶	1/2缶（70g）
Mixベジタブル（冷凍）	100g
フライドポテト（冷凍 くし形のもの）	120g
ブロッコリー（冷凍）	60g
玉葱	100g
小麦粉	大さじ1（9g）
バター	大さじ1（12g）
牛乳	1カップ（200cc）
塩	少々（0.5g）
コショウ	少々（0.3g）
ピザ用チーズ	30g

作り方：

- ①玉葱をスライスする。
- ②鍋にバターを入れ、①を加えて炒めしんなりしたら、小麦粉を加えて更に炒める。
- ③②に牛乳を加え、軽く煮立たせ、ソースを作る。
- ④③に、鮭缶（汁ごと） Mixベジタブル、フライドポテト、ブロッコリーを加え弱火で5分程度煮る。
- ⑤塩、こしょうで味を整え、耐熱皿（もしくはアルミカップなど）に盛る。
- ⑥⑤の上にチーズを乗せ、トースターで、ほどよく色がつくまで焼く。



☆サバ缶と高野豆腐のトマト煮☆

材料（2人分）

鯖水煮缶	1/2缶（100g）
高野豆腐（細長くカットされたもの）	15g
玉葱	60g
ブロッコリー（冷凍）	60g
フライドポテト（冷凍・くし形のもの）	60g
オリーブオイル	小さじ2（4g）
ニンニク（お好みで）	少々（8g）
A コンソメ	少々（2g）
A 塩	少々（0.5g）
A コショウ	少々（0.3g）
A トマトケチャップ	小さじ2（12g）
A ローリエ（あれば）	適量
A トマト水煮缶（カット）	100g
パセリ（あれば）	適量

作り方：

- ①玉葱は1.5cm角の角切りにする。
- ②鍋にオリーブオイル、（ニンニク）を入れ、玉葱をしんなりするまで炒める。
- ③②にサバ缶を汁ごと、（ローリエ）ブロッコリー 高野豆腐（戻さなくてOK）Aを加え、中火で5分程度煮る。
- ④③に、フライドポテトを加え煮立たせる。
- ⑤皿に盛り付け、（パセリ）をふる。



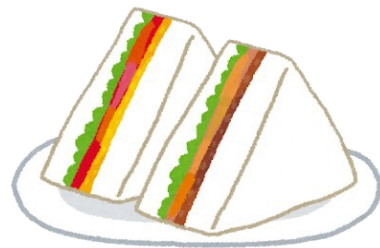
☆ツナ入りサンドイッチ☆

材料 (2人分)

キャベツ	100g
玉葱	20g
人参	10g
シーチキン缶詰	1缶 (70g)
マヨネーズ	大さじ2杯 (24g)
塩	少々 (0.5g)
コショウ	少々 (0.3g)
食パン (8枚切り)	4枚
練がらし (マスタードでも)	少々 (0.4g)
バター	15g

作り方：

- ①キャベツ、玉葱、人参は粗みじんにし、レンジで様子を見ながら3分程度加熱し、水気を絞る。
- ②①と汁気を切ったシーチキン缶を和え塩、コショウ、マヨネーズで味をつける。
- ③8枚切りの食パンに、バターとからしを塗り、②を挟む。



☆納豆とじゃこのオープンサンド☆

材料 (2人分)

ひきわり納豆 (たれなし)	2パック (80g)
とろけるチーズ (スライス)	2枚 (30g)
ちりめんじゃこ	6g
食パン (6枚切り)	2枚

作り方：

- ①納豆をよく混ぜる。
- ②6枚切りの食パンに、納豆をひろげ、その上にちりめんじゃこをふりかける。
- ③②の上にチーズをのせ、オーブントースターでチーズがとろけるまで焼く。