

災害備蓄食品としても役立つ 『缶詰』レシピ

南本通調剤薬局 栗岡美紅

保存もきき、水も火も使わず食べられる缶詰は
備蓄食品としてはもちろん、普段の食事でも
時短調理にぴったりの食材です。

少し多めに購入して

普段の食事で使ったらまた買い足す

これだけで負担も少なく備蓄ができます。

缶詰は塩分量が多かったり、糖質や脂質が
多く含まれていることもあるため、

成分表示をよく見て使用することを

おすすめします。



ツナ缶味噌

15
kcal塩分
0.2g

(大さじ1量)

おにぎりの具に
おすすめ

材料(作りやすい分量)

ツナ水煮缶	1缶(70g)
玉ねぎ	1個
みそ	大さじ1/2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1

作り方

- ①玉ねぎを1.5cm角にする
- ②フライパンにごま油を熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ③ツナ缶(汁ごと)、調味料をすべて加え、照りが出るまで炒める。

ポイント

ツナ缶はカツオから作られたものやマグロから作られたもの、油漬けや水煮、食塩無添加など多くの種類が売られています。料理やご自身に合わせて選んでみるとよいですね。

焼き鳥缶とコーンの炊き込みご飯

372
kcal塩分
0.8g

(1人分)

材料(2人分)

やきとり缶	1缶
コーン缶	1/2缶
人参	10g
米	1合

作り方

- ①人参を細切りにする。
- ②米を研ぎ、炊飯釜の1合のメモリまで水を入れる。
- ③焼き鳥缶(たれごと)、人参、コーンを釜に入れ、炊飯する。