

栄養だより

缶詰について

缶詰は、コンビニなどでも購入でき、手軽に食べられて、味も良く、保存も効く、とても便利な食材です。



缶詰の利点

●常温で長期保存ができる

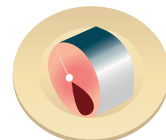
密栓した状態で加熱殺菌しているため、常温で長期間保存することが可能です。



●栄養成分が多く含まれている

真空の状態で加熱殺菌するので、ビタミンなどは家庭で調理したものよりも、多く含まれているものもあります。

また最近人気のさば缶は、缶詰だと煮汁が流出しないため、不飽和脂肪酸(DHA・EPA)が失われず、骨まで食べられるためカルシウムも多く含みます。



●献立の幅が広がる

そのまま食べられるので、少しアレンジするだけで品数が増え、またいろいろな種類が揃っているため、多様な料理を楽しめます。



●経済的

原産地で原料を大量に買い付け加工し、流通は常温で行うことができ、また、輸送時のロスも少ないので、比較的安価で販売されています。

さらに、下処理や味付け済みのものが多く、調理によるロスはほとんどなく、手間もかからず調理できます。



これらの利点から、缶詰は日常の食材として、また非常食として万能な常備食材になると言えます。

おすすめレシピ

さば缶とトマトの炊き込みご飯

フライパンで簡単に作れます

材料(3人分)

米 ……………1合(150g)
さば缶(みそ煮) ……1缶(190g)
トマト ……………中1玉(200g)
さば缶の汁
…(水を合わせて200gにする)
顆粒和風だし…大さじ1/2弱(4g)

作り方

- ①米は洗っておく。さば缶は具と汁に分ける。
トマトは2～3cmのざく切りにする。
- ②フライパンに米、さば缶の汁と水、顆粒和風だしを入れてひと混ぜする。
- ③上にさば、トマトをのせる。
- ④フライパンに蓋をして強火にし、沸騰したら弱火にしてコトコト15分水分がなくなるまで炊く。
- ⑤パチパチ音がしてきたら火を消して、10分蒸らす。
- ⑥好みで葱や生姜をかけてもよい。



栄養量(1人分): エネルギー 324kcal
たんぱく質 13.2g / 脂質 8.6g / 食塩相当量 1.5g

