

缶詰を使った 簡単レシピ集

○保存版○

缶詰は日持ちがするのでローリングストックに適しています。

いざという時のために、少し多めに「買い置き」しておき、古いものから順に消費する「ローリングストック」で、無理なく災害時に備えられるようにしておきましょう。

レシピ集の発行にあたり

災害時などいざという時の備えとしてローリングストックをすすめていますが、火を使わずに食べられて、長期保存のできる缶詰は、ローリングストックに適しています。

賞味期限を考えて古いものから消費する際の活用として、缶詰を使った簡単レシピを集めたレシピ集を作ることになりました。

日頃より家庭備蓄をすすめる上で、このレシピ集をご活用いただけますと幸いです。

海老名市管理栄養士連絡会



「ローリングストック」とは、

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



政府広報オンライン参照

備蓄食料品リスト

主食

- ・ 精米又は無洗米
- ・ レトルトご飯・アルファ米
- ・ 乾麺・カップ麺
- ・ シリアル類・小麦粉



主菜

- ・ 肉・魚・豆などの缶詰
- ・ レトルト食品
- ・ 豆腐（充填）
- ・ ロングライフ牛乳



副菜

- ・ のり・乾燥わかめ・ひじき
- ・ 日持ちする野菜（たまねぎ、じゃがいも、にんじん）
- ・ 乾燥野菜（切干大根等）・干しいたけ
- ・ 缶詰（トマト水煮等）・野菜ジュース等
- ・ インスタントみそ汁、スープ



非常時のポリ袋調理

非常時のポリ袋調理は、鍋を汚さずに調理でき、また食器を使わずに食べることもできるので、衛生的で便利です。

・ポリ袋でご飯！

- ①ポリ袋に米1/2合と水105mlを入れる。
- ②ポリ袋の空気を抜き、しっかりと縛る。
- ③沸騰した湯に②を沈めて30分ほど加熱すれば完成。



・ポリ袋でポークカレー！

- ①玉ねぎ(1/4個)は2cm角、じゃがいも(1/2個)、にんじん(1/4個)は1cm角に切る。
- ②ポリ袋に豚肉とかぶる位の湯を入れ、30秒位おき、ふきんを使って湯を捨てる。
- ③②に①とカレールー(1人分)と水(1/4カップ)を入れてよく混ぜる。
- ④③の空気を抜いて口をしぼり、15分加熱する。途中、ルーが溶けるように、袋を取り出してゆらすと良い。

簡単レシピ

	メニュー	使用缶詰	
主食	さばカレー	さば水煮缶	大豆水煮缶
主食	さんま缶の炊き込みごはん	さんま蒲焼き缶	
主食	トマトとたまねぎ、大豆のカッペリーニ	大豆水煮缶	(さば水煮缶汁)
主菜	さば缶とだいこんの中華煮	さば水煮缶	
主菜	さばと夏野菜のトマト煮	さば水煮缶	トマト缶
主菜	簡単コロケ風	鮭水煮缶	
主菜	さば缶と野菜のスープ	さば水煮缶	
副菜	さばとなす、ピーマンのしょうが煮	さば水煮缶	
副菜	ほうれん草のツナ煮	ツナ水煮缶	
副菜	和風チャプチェ	ツナ油漬缶	
副菜	豆サラダ	ツナ油漬缶	ホールコーン缶

さばカレー

主食



材料

【2人分】

さば水煮缶 2缶（固形180g）
大豆水煮 80g
玉ねぎ 小1個（150g）
にんじん 1/2本（50g）
冷凍フライドポテト 10本程度
トマト水煮缶（カット） 1/2缶（200g）
水またはサバ缶の汁 100cc

油 大さじ1
カレールー 2片

ごはん 360g

【作り方】

- ①玉ねぎは1cmのスライス、にんじんは乱切りにする。
- ②深めのフライパンに油と玉ねぎを入れ炒める。
- ③しんなりしたらにんじんを加えて炒め合わせ、さば・大豆・トマト・水を加えて20分程あくを取りながら煮込む。
- ④ポテトを加えさらに5分ほど煮たら火を止めルーを入れる。ルーが溶けたら再び過熱しひと煮立ちさせる。

お好みでにんにく・しょうが・ローリエなど香味料を加えると味に深みが増します。冷凍フライドポテトを使うことで時間短縮ができ、煮崩れも防ぎます。

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
770	32.7	24.4	2.7

（参考：日本標準食品成分表八訂）

さんま缶の炊き込みごはん

主食 主菜



材料

【2人分】

米 1合（150g）
さんまかば焼き缶 3/4缶（75g）
にんじん 30g
えのきたけ 30g
しょうが 0.9g

酒 小さじ2（10g）
みりん 小さじ2（12g）
ごま 1.5g
あおのり 少々

【作り方】

- ①にんじんは皮をむきせん切り、えのきたけは石づきを切り落として1cm幅に切る。しょうがはみじん切りにする。
- ②さんま缶の煮汁と身を分ける。米を洗い、炊飯釜に入れる。
- ③調味料を量り、さんまの煮汁とともに、炊飯釜に入れる。その後、炊飯釜の規定量まで水を入れる。
- ④炊飯釜に①とさんまかば焼き缶の身を入れる。
- ⑤通常通り炊く。盛り付け時、あおのりとごまを炊き込みご飯の上にふりかける。

※写真は一人分の盛り付け量です。

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
387	12.3	8.2	0.5

（参考：日本標準食品成分表八訂）

トマトとたまねぎ、大豆のカッペリーニ

主食



材料

【2人分】

A	スパゲッティ	120g
	たまねぎ	100g
	水煮大豆	20g
	さば水煮缶汁	大さじ 1
	めんつゆ（ストレート）	大さじ 2
	塩	1g
	黒酢	小さじ 2
	砂糖	小さじ 2/3
	すりおろしにんにく	小さじ 1/2
	オリーブ油	大さじ 1
	アーモンドスライス	大さじ 2
	ミニトマト	20個位
	大葉	2枚
	粉チーズ	小さじ 2

【作り方】

- ①玉ねぎは繊維を断つように、極薄切りにする。大豆水煮は水分をよく切っておく。
- ②器にAを入れ、よくかき混ぜながらオリーブ油を少しずつ加えてマリネ液を作る。①とマリネ液をよく混ぜてから冷蔵庫で冷やしておく。
- ③スライスアーモンドは、焦げないように弱火でから煎りする。ミニトマトは、1/6～1/8のくし形切りにしておく。
- ④湯を沸かして、袋表示よりも1分長くスパゲッティをゆでる。ゆで上がった後冷水で冷やし、水分をよく切っておく。全体を軽く混ぜて盛り付ける。
- ⑤大きなボウルに②、③、④のスパゲッティを入れて、手早く混ぜて盛り付ける。千切りにした大葉をのせて粉チーズを添える。

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
397	12.3	11.2	1.2

（参考：日本標準食品成分表七訂）

さば缶と大根の中華煮

主菜



材料

【2人分】

A	さば水煮缶	1缶（固形量140g）
	大根	60g
	しょうが	0.6g
	にんにく	0.6g
	長ねぎ	15g
B	ごま油	大3/4（9g）
	砂糖	小さじ 1 1/2（4.5g）
	しょうゆ	小さじ 1（6g）
	みりん	小さじ 1（6g）
	片栗粉	1.5g

【作り方】

- ①大根は皮をむき、食べやすい大きさに乱切りにする。
- ②長ねぎ、にんにく、しょうが（A）はみじん切りにする。さば缶は汁を切っておく。
- ③鍋または深めのフライパンにごま油を入れ、Aを入れ弱火で香りが出るまで炒める。
- ④①を加えて炒めてから、浸るくらいの水を入れて大根が軟らかくなるまで煮る。
- ⑤大根が軟らかくなったら（B）を加えひと煮たちさせる（煮汁が多い場合は煮詰める）。
- ⑥さば缶を加え軽く煮立たせる。
片栗粉を同量の水で溶き、とろみをつける。

※写真は一人分の盛り付け量です。

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
190	15.1	12.0	1.1

（参考：日本標準食品成分表八訂）

さばと夏野菜のトマト煮

主菜

材料



【2人分】

さば水煮缶	160g
オリーブ油	2g
にんにく	4g
玉ねぎ	80g
なす	40g
ズッキーニ	40g
トマト缶	200g
水	60cc
A ケチャップ	4g
しょうゆ	2g
塩	0.4g
こしょう	適量
パセリ (乾)	適量

【作り方】

- ① にんにく・玉ねぎはみじん切り、なす・ズッキーニは乱切りにする。なすは水にさらしておく。
- ② フライパンにオリーブ油を熱してにんにくを炒める。香りが出てきたら玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。
- ③ ②になす・ズッキーニを加えて軽く炒め、トマト缶、分量の水を加える。沸々してきたらさば缶、Aを順に加えて10分程煮る。
- ④ お皿に盛りつけてパセリを振る。

【ポイント】

さば缶は汁ごと使って下さいね♪
冷えてもおいしいですよ

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
196	15.6	8.6	1.2

(参考：日本標準食品成分表八訂)

簡単コロッケ風

主菜

材料



【2人分】

鮭水煮缶	1缶 (180g)
じゃがいも	2個 (300g)
玉ねぎ	1/2個 (100g)
A パン粉	大さじ6 (18g)
油	大さじ1 (6g)

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにして電子レンジにかけ火を通す。
- ② じゃがいもはラップで包み、電子レンジで柔らかくまで加熱(500W 3分程度)をしたたら、熱いうちに皮をむき、つぶす。
- ③ フライパンでAをきつね色になるまで弱火で炒る。
- ④ ボウルに鮭水煮と①②を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱容器などに④をいれて③をかける。

食べてびっくり！作るのに手間がかかるコロッケですが、成型しなくてもおいしい簡単レシピです。パン粉に好みのスパイスを混ぜたり、鮭の代わりに鯖水煮缶やさんまのかば焼き缶でも試してみてください。

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
337	23.6	11.2	0.7

(参考：日本標準食品成分表八訂)

さば缶と野菜のスープ

主菜 副菜

材料

【2人分】

さば水煮缶	140g
キャベツ(カット)	60g
コーン缶(ホール)	4g
ミニトマト	40g
トマト缶	4個(40g)
ほうれん草(冷凍)	50g
削り節	1g
しょうゆ	小さじ2/3(4g)
水	400cc

【ポイント】

カットキャベツや冷凍ほうれん草を使えば、包丁を使わずに手軽に作ることができます。

【作り方】

- ①さば水煮缶を1缶、汁ごと鍋に入れて、分量の水とカットキャベツ、コーン、ミニトマトを加えて火にかける。
- ②沸騰したら削り節を加え、最後に冷凍ほうれん草を加える。
- ③しょうゆで調味し、お椀に盛り付ける。

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
163	14.4	7.8	1.4

(参考：日本標準食品成分表八訂)

さばとなす、ピーマンのしょうが煮

副菜

材料

【2人分】

さば水煮缶	60g
なす	120g
ピーマン	30g
赤ピーマン	30g
しめじ	20g
しょうが	20g
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ1
みそ	大さじ1/2

【作り方】

- ①なすはへたを切り落とし縦半分に切り、斜めに幅7～8mmに切る。ピーマンは縦半分に切って、へたと種を取り、一口大に切る。しめじは大きめにほぐし、しょうがはすりおろす。
- ②さば水煮缶は身と汁に分け、大きめにほぐしておく。
- ③耐熱ボウルにAの調味料を入れ混ぜ合わせ、①を加えてからめる。②のさばをのせ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで4分ほど加熱して、そのまま2分ほどおく。
- ④全体を軽く混ぜて盛り付ける。

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
102	8.1	3.1	0.9

(参考：日本標準食品成分表七訂)

ほうれん草のツナ煮

副菜



材料

【2人分】

ほうれん草 140 g
ツナ水煮缶 40 g

A [こいくちしょうゆ 小さじ2/3 (4 g)
砂糖 小さじ1 (3 g)
水 大さじ2

【作り方】

- ①ほうれん草は固めに茹で、3～4 cm くらいに切る。
- ②鍋に①・ツナ缶・Aを入れ軽く煮立てる。

ほうれん草はカット冷凍品を使用すると簡単です。ツナの旨味がありますので、少量の味付けでもおいしく召し上がれます。他の青菜でもおいしく作れます。

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
34	4.9	0.4	0.4

(参考：日本標準食品成分表八訂)

和風チャプチェ

副菜



材料

【2人分】

ツナ油漬け 30 g
しらたき 80 g
にんじん 1/4本 (40 g)
きゃべつ 2枚 (100 g)
玉ねぎ 1/3個 (60 g)
さとう 小さじ1 (3 g)
しょう油 大さじ1/2 (9 g)
白ごま 小さじ1 (3 g)
ごま油 小さじ1/2 (2 g)
塩 適量

【作り方】

- ①きゃべつはざく切り、にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②しらたきは、下ゆでをして、食べやすい大きさに切る。
- ③ごま油で野菜を炒めて、しらたきと油をきっておいたツナを入れて炒める。
- ④調味料を入れ味をととのえ、仕上げに白ごまをふる。

ポイント

韓国では春雨で作るチャプチェをしらたきとツナ缶で作ることで冷めてもおいしく食べられます。

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
92	5.5	4.1	0.8

(参考：日本標準食品成分表八訂)

豆サラダ

副菜



材料

【2人分】

ツナ缶油漬け	30 g
むき枝豆	30 g
ホールコーン	30 g
にんじん	1/8本 (20 g)
乾燥芽ひじき	2.5g
さとう	小さじ2 (6 g)
酢	小さじ1 (5 g)
しょう油	大さじ1/2 (9 g)
サラダ油	小さじ1/3 (1 g)

【作り方】

- ①にんじんは、千切りにする。
- ②芽ひじきは、しっかり洗いをし水でもどす。
ツナは、油をきる。
- ③にんじん、ひじき、むき枝豆、ホールコーンをゆでて水けをきる。
- ④調味料を加熱し③とツナを加えひと煮立ちさせて完成。

ポイント

ひじきは、鉄分やカルシウムを多く含み、サラダにすることで彩りも良く作り置きにもおすすめです。

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
101	5.6	5.1	0.8

(参考：日本標準食品成分表八訂)

memo

食事バランスのよい食事とは？

肉・魚・卵
大豆製品

主菜



野菜・きのこ
海藻など

副菜



ごはん・パン
麺類など

主食



副菜



具沢山の汁物は
副菜になります。

主食

主菜

副菜

副菜

が揃った食事にしましょう

果物と乳製品も

1日1回とりたい食品です。



毎月19日は食育の日！



発行日 令和7年10月1日
発行 海老名市管理栄養士連絡会
問合せ 046-235-7880
(健康推進課)



▲クックパッド
QRコード

海老名市公式クックパッド
もご覧ください

海老名市 #ローリングストックで
検索！