

南山堂 栄養通信



臨時号：

備蓄食品・コンビニ商品の活用方法



今回は、簡単で手軽に作られるご飯のご紹介をします！
備蓄食品（缶詰・インスタント麺など）やコンビニ商品
を活用して、誰でも簡単に作られる料理になります！
普段食べているお食事にプラス食材を加えることで、
必要な栄養を補って、元気な体になりましょう。
コツさえつかめば他の料理にも活用ができます♪

備蓄食品を使って栄養を摂ろう！！

～インスタントラーメン～

インスタント麺の広島焼き



<材料 1人分>

- ・インスタントラーメン…1袋
- ・キャベツ…2枚
- ・豚バラ肉…10g
- ・卵…1個
- ・マヨネーズ…小さじ1
- ・サラダ油…適量
- ・ソース…適量
- ・マヨネーズ…適量

1人分
227kcal

インスタントラーメン
のアレンジメニュー！
野菜と卵をプラスして
不足しがちな栄養を補
いました！



<作り方>

- 1.インスタントラーメンの麺を茹でしておく。
- 2.キャベツ、豚バラ肉を細切りにし、卵を溶きマヨネーズと混ぜておく。
- 3.フライパンにサラダ油を薄く引き、豚バラ肉を炒め火が通ったキャベツをさっと炒め、皿に取っておく。
- 4.綺麗にしたフライパンにサラダ油を引き、卵を入れその上に、3・1のをせて焼く。
- 5.卵に火が通ってきたら裏返す。再度フライパンの端からサラダ油を回し入れ、
麺がパリッとなったら皿に移し、ソースとマヨネーズをかけて出来上がり。

～カップラーメン～

栄養たっぷりカップラーメン

1人分
260kcal
*カップラーメン
含まない



<材料 1人分>

- ・お好みのカップラーメン…1個
- ・サラダチキン…1袋
- ・絹ごし豆腐…1パック
- ・茹で卵…1個
- ・カットわかめ…適量
- ・ねぎ…お好み
- ・ごま油…お好み

カップラーメンだけだと不足しがちな、たんぱく質・食物繊維・ミネラルが摂れます！
手頃な価格とコンビニやスーパーで手に入る食材です。



わかめにはコレステロールを低下させる働きやナトリウムを排出する作用があります！

<作り方>

- 1.カップラーメンのお湯を沸かしている間に、
サラダチキン・茹で卵・豆腐・ワカメ・カットねぎ・ごま油を用意します。
- 2.カップラーメンにワカメを加え、お湯を注ぎ、時間まで待つ。
- 3.出来上がったら、カップラーメンの容器または大き目の器にラーメンを移し具材をのせる。
お好みでごま油をかけて完成です。

<ポイント>

- ・サラダチキン、茹で卵は切らずでも大丈夫です！

～缶詰～

食物繊維たっぷり！トマトスープ



<材料 2人分>

- ・トマト缶…200g
- ・ミックスビーンズ缶…110g
- ・ブロッコリー（冷凍）…80g
- ・カリフラワー（冷凍）…50g
- ・人参（冷凍）…50g
- ・いんげん（冷凍）…10g
- ・水…200ml
- ・コンソメ…10g
- ・砂糖…5g

冷凍食品と缶詰を使用して
いるので包丁要らず！

野菜・豆がたっぷり入って
いるので食物繊維、たんぱ
く質、ビタミンがしっかり
摂れるスープです！

<作り方>

- 1.鍋に水、トマト缶を入れ、火にかける。
- 2.1にブロッコリー、カリフラワー、人参を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 3.野菜が柔らかくなったら、ミックスビーンズ缶を入れて少し煮る。
- 4.コンソメ、砂糖を入れ味を整える。
- 5.お皿に盛って完成！

1人分
148kcal

鯖の混ぜご飯



<材料 2人分>

- ・白米…2人前
- ・さばの水煮缶…1缶
- ・白ごま…4つまみ
- ・ねぎ…10センチ
- ・醤油…小さじ2
- ・ごま油…小さじ2
- ・マヨネーズ…小さじ1

1人分
353kcal

<作り方>

- 1.さばをほぐす。
- 2.ねぎを小口切りにする。
- 3.醤油とごま油を混ぜ合わせる。
- 4.ご飯に、1・3と白ごま、マヨネーズを加え混ぜ込む。
- 5.ご飯を盛り付け、上にねぎを盛る。

火を使わず、混ぜるだけなので
とても簡単！！

さばのEPAとDHAが血流を改
善します！寒い時期には生姜を
混ぜて、体温アップ！

さばと切干大根のさっぱりサラダ



<材料 2人分>

- ・切干大根…18g
- ・さばの水煮缶…80g
- ・ミックスビーンズ缶…100g
- ・酢…小さじ2と1/2
- ・ペビーリーフ…1袋（30g）
- ・ミニトマト…3個
- ・オリーブオイル…小さじ1/2

切干大根は、食物繊維・カル
シウムがたっぷり！

身近な保存食を使用するだけ
で、たんぱく質・ビタミン・
ミネラル・食物繊維が豊富に
摂取できます♪

<作り方>

- 1.切干大根をほこりを取る程度にさっと洗い、しぼって水気を切り酢と和えておく。
- 2.ミックスビーンズはざるにあげ水気を切っておく。
（水気がなければそのままでも大丈夫です）
- 3.さば缶のさばをほぐして1・2と混ぜ合わせる。
- 4.お皿にペビーリーフを敷き3を盛り付け、小さめ目のペビーリーフを上のにせる。
- 5.周りにトマトを添え、ペビーリーフの上にオリーブオイルをかけ、その上に塩をかける。

1人分
275kcal

お手軽ごはん!

コンビ二食の選び方!!

商品を組み合わせることでしっかりと栄養が摂れます。

< 例、和食 >

主食：紀州南高梅おにぎり



これだけだと
糖質のみ・・・

主菜：鮭の西京焼き



魚を足して、
たんぱく質プラス!

副菜：ほうれん草と小松菜の白和え



野菜でビタミン・
ミネラルを!

汁物：貝だくさん味噌汁



貝だくさんの
汁で野菜が沢
山摂れます!

< 例、洋食 >

主食：バターロール



これだけだと糖質に
偏り気味・・・

主菜：鉄板焼きハンバーグ



お肉を足して、
たんぱく質プラス!

副菜：ミックス野菜サラダ



野菜でビタミン・
ミネラルを!

汁物：クラムチャウダー



野菜たっぷりのスー
プでビタミン・
ミネラルを!