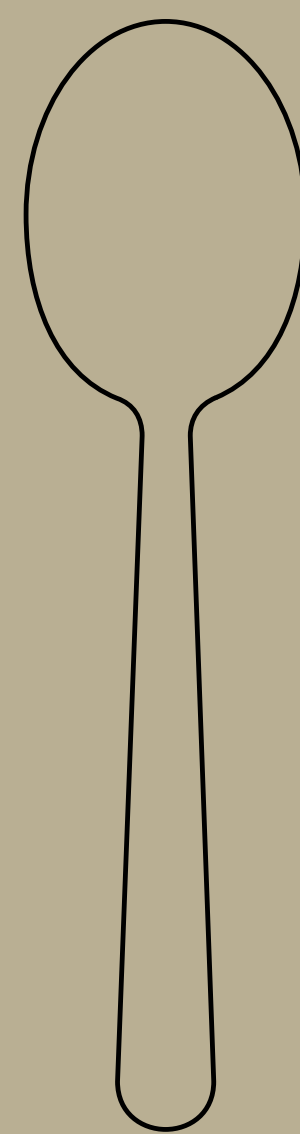
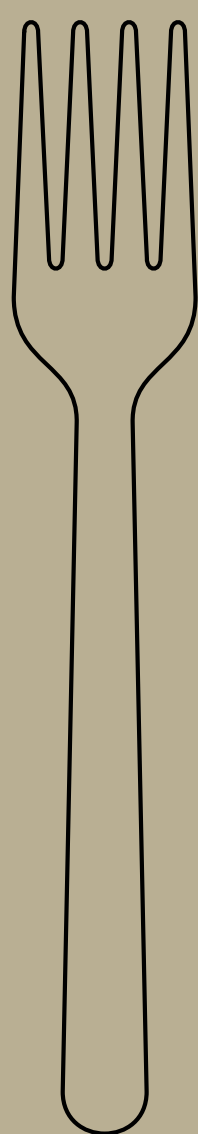
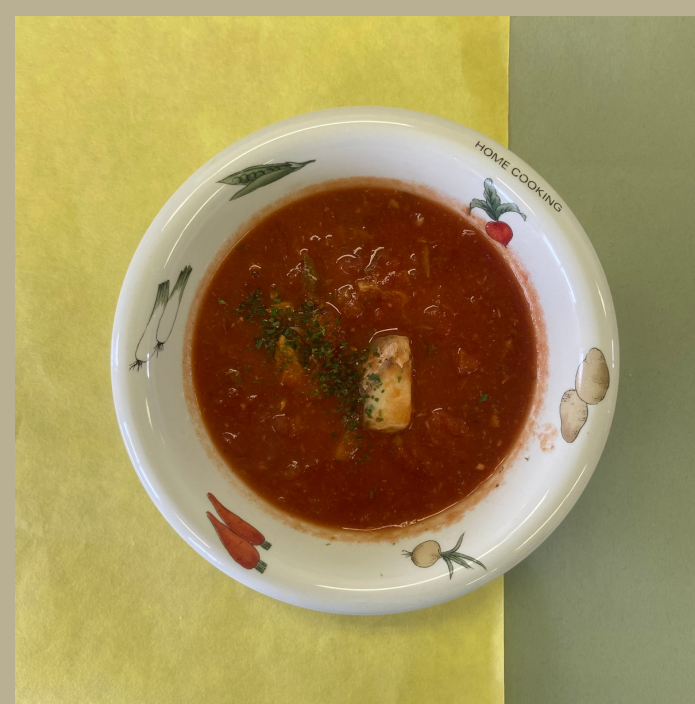


**Thực phẩm dự trữ
định kì
Công thức kankan**
(công thức nấu đồ đóng hộp)



Chất béo của cá thu làm loãng máu và giúp tăng cường lưu thông máu. Lý do là bởi nó chứa nhiều chất dinh dưỡng mà cơ thể không thể tự sản xuất được. Cá đóng hộp được chế biến từ cá tươi nên giá trị dinh dưỡng không khác nhiều so với cá sống. Bạn cũng có thể sử dụng cá ngừ đóng hộp để thay thế.

Hội nâng cao sức khỏe

Thực phẩm dự trữ Công thức kankan (Hội nâng cao sức khỏe)
Phát hành : Khoa bảo hiểm sức khỏe Tòa thị chính Kitajima
Địa chỉ : 〒771-0285
Itanogun Kitajimacho Nakamura aza kamiji 23-1
Số điện thoại : 088-698-9805
Năm phát hành : 2023

Cá thu đóng hộp và khoai tây xào cà ri



Năng lượng 131kcal
Protein 8.2g
Chất béo 4.9g
Tinh bột 9.4g
Muối ăn 0.4g
Dành cho 1 người

■ Nguyên liệu (Khẩu phần 4 người)

Cá thu đóng hộp	1 lon	
Khoai tây	3 củ	
Dầu mè	1 muỗng nhỏ	
A	Bột cà ri	1 muỗng to
	Muối	một ít
	Tiêu	một ít
	Rong biển xanh	một ít

Vitamin C có trong khoai tây có khả năng chống lại nhiệt và tia UV, giúp tăng cường lưu thông máu.

■ Cách làm

- ① Gọt vỏ khoai tây, cắt thành miếng vừa ăn sau đó mang đi luộc.
- ② Đun nóng dầu mè trong chảo, thêm cá thu đóng hộp và nguyên liệu ① vào xào và đảo đều.
- ③ Nêm hỗn hợp gia vị **A** và xào cho tới khi cạn nước.
- ④ Bày ra đĩa và rắc rong biển.

☀ Sẽ có nhiều chất sắt hơn nếu sử dụng cả vỏ khoai tây

Salad Mayonnaise với cá thu đóng hộp



■ Thành phần (Khẩu phần 4 người)

Cá thu đóng hộp	1 lon
Hành tây	1/2 củ
Cà chua	1/4 quả
Mayonnaise	1 muỗng to

Năng lượng	98kcal
Protein	7.9g
Chất béo	3.9g
Tinh bột	8.2g
Muối ăn	0.7g
Dành cho 1 người	



Allicin có trong hành tây là một thành phần có tác dụng giảm bớt mệt mỏi. Ăn hành tây sống giúp tăng hiệu quả hấp thụ!

■ Cách làm

- ① Thái lát mỏng hành tây và cà chua.
- ② Bày cá thu và hỗn hợp nguyên liệu ① ra đĩa, sau đó cho thêm mayonnaise.

☀️ Ngâm hành tây với nước sẽ giúp loại bỏ vị cay.

☀️ Có thể thay thế hành tây bằng dưa chuột hoặc bắp cải.

☀️ Nếu muốn thêm vị mặn, có thể cho thêm sốt có trong lon cá thu.

Súp cá thu đóng hộp và cà chua đóng hộp



Thành phần (Khẩu phần 4 người)

A	Cá thu đóng hộp	1 lon
	Cà chua đóng hộp	1 lon
	Canh bột consome	1/2 muỗng nhỏ
	Đường, rượu mỗi thứ	1 muỗng to
	Nước	150ml
	Tiêu	một ít
Lá mùi tây khô	một ít	

Năng lượng	105kcal
Protein	7.9g
Chất béo	3.9g
Tinh bột	8.2g
Muối ăn	0.7g
Dành cho 1 người	

Sử dụng toàn bộ nguyên liệu có trong lon đồ hộp giúp bạn nhận được tất cả các chất dinh dưỡng từ cá thu và cà chua!

Cách làm

- ① Cho hỗn hợp nguyên liệu **A** vào nồi và đun nóng.
- ② Khi sôi thì cho hạt tiêu vào nêm gia vị.
- ③ Bày thức ăn ra bát và rắc mùi tây.

- ☀ Nếu bạn không thích mùi cá thu bạn có thể cho thêm tỏi để giảm bớt mùi.
- ☀ Làm nóng bằng lò vi sóng (500-600W) sẽ giúp cho việc chế biến dễ dàng hơn.