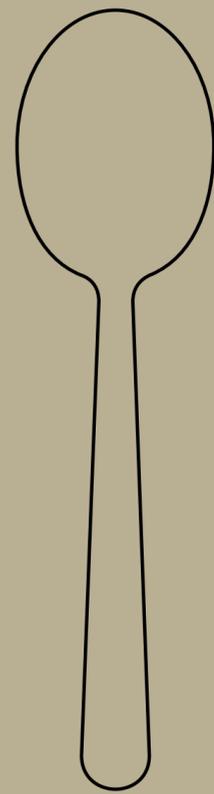
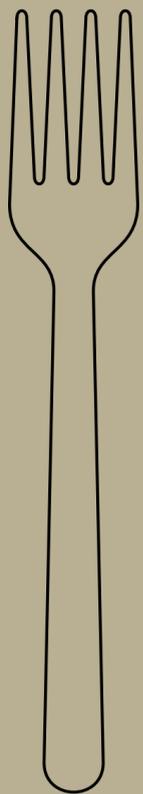


定期更换消费的储存食物  
KANKAN 食谱



鯖鱼脂肪可以稀释血液并增强血管强度。这是因为它含有人类自生不能合成的丰富的营养成分。鱼罐头是由新鲜的鱼加工而成，和新鲜的鱼相比营养价值没有什么变化。也可以用金枪鱼罐头来代替。

## 创造健康的会

定期更换储存食物 KANKAN 食谱（创造健康的会）

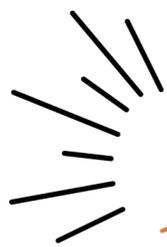
发行：北岛町政府 健康保险课

地址：〒771-0285

德岛县板野郡北岛町中村字上地23-1

TEL：088-698-9805

发行年度：令和5年度



# 喱炒鲭鱼罐头和土豆



定期更换消费的储存食物  
KANKAN食谱

能量	131kcal
蛋白质	8.2g
脂肪	5.5g
碳水化合物	9.4g
盐分	0.4g
1人份量	

## ■材料（4人份）

鲭鱼罐（水煮） 1罐

土豆 3个

芝麻油 1小勺

A（咖喱粉 1大勺

盐 少量

胡椒 少量

绿色海藻 少量



土豆内含有的维生素C，耐热、抗紫外线、是强化血管的营养素

## ■做法

- ①将土豆去皮，切成一口大小的块，煮沸。
- ②在锅内加入芝麻油后加热，再加入鲭鱼罐头和①，一边弄散鲭鱼一边炒。
- ③加调料A，翻炒至调料蒸发为止。
- ④放入碗中摆好，并撒上绿色海藻。

☀ 使用带皮的土豆可以获得更多的铁分！

# 蛋黄酱沙拉配鲭鱼罐头



## ■材料（4人份）

鲭鱼罐（水煮） 1罐  
洋葱 1/2个  
西红柿 1/4个  
蛋黄酱 1大勺

能量	98kcal
蛋白质	7.2g
脂肪	5.9g
碳水化物	3.7g
盐分	0.4g

1人份量

洋葱中含有的大蒜素是一种具有恢复疲劳作用的成分。  
生吃洋葱可以提高摄入效果！

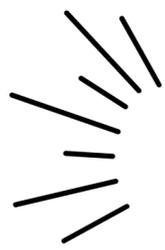
## ■做法

- ①将洋葱和西红柿切成薄片。
- ②将鲭鱼和①放入碗中，并在上面淋上蛋黄酱。

☀️ 将洋葱浸入水中可以除去辣味。

☀️ 可以用黄瓜和卷心菜代替洋葱。

☀️ 如果想要增加咸味，可以加点鲭鱼罐汁。



# 鲭鱼罐头的番茄汤



能量	105kcal
蛋白质	7.9g
脂肪	3.9g
碳水化合物	8.2g
盐分	0.7g
1人份量	

## ■材料 (4人份)

鲭鱼罐 (水煮)	1罐
西红柿罐	1罐
颗粒清汤粉	1小勺
糖 · 酒	各1大勺
水	150ml
胡椒	少量
干欧芹	少量

A

因为是使用整个罐头，  
所以可以获取鲭鱼和西  
红柿的所有营养成分！

## ■做法

- ①将A放入锅中加热。
- ②煮沸时，加入胡椒粉调味。
- ③放入碗中摆好，并撒上干欧芹。

☀ 如果不喜欢鲭鱼的腥味，可以加点大蒜去腥。

☀ 用微波炉（500-600W）加热会更简单