



2012年3月21日

お魚を知りつくした「マルハニチロ社員」が考えた 『子供と食べたいおさかな朝ごはん』レシピ パンに鮭フレーク？意外な楽しいメニューも

魚の美味しい食べ方を知り尽くしたマルハニチロ社員が考えた美味しい魚朝ごはん
株式会社マルハニチロ食品(本社/東京都江東区、代表/代表取締役社長坂井 道郎)が2012年1月、小学生の子供をもつ母親 200 人を対象に行ったインターネット調査を行い、「**子供の朝食の主食には、ご飯よりもパンのほうが選ばれている**」こと、「**お母さんは朝食には肉よりも魚を食べさせたいと思っている**」ことがわかりました。
その結果を受けて、株式会社マルハニチロ食品では、社員を対象に、「朝のパン食に合うお魚(サケフレークとツナマヨネーズ)を使ったレシピを募集したところ、全国からマルハニチロ社員から、魚を美味しく食べるアイデアが詰まったレシピが多数集まりました。

審査委員の本多京子先生からの講評



朝から加工品でお魚を手軽に。

朝ごはんの主食をパンにしたときは、野菜や乳製品でビタミンとカルシウムを加えると、栄養バランスがとてよくなります。
冷凍野菜などを入れたカップスープやヨーグルトなど手軽な一品を加えてください。
(各レシピに本多先生からの「栄養バランスアドバイス」が入っています)。

本多京子先生プロフィール

管理栄養士、医学博士。実践女子大学家政学部食物学科卒業。早稲田大学教育学部体育生理学教室研究員を経て、東京医科大学で医学博士号を取得。2007年4月に策定された国民運動「新健康フロンティア戦略」の健康大使。現在、NPO 日本食育協会ならびに日本食育学会理事。



DHA入りさけフレーク使用『鮭ちゃんちゃんトースト』 (マルハニチロ北日本 森工場品質管理課 IHさんのレシピ)



★材料 (2人分)

- 食パン(6枚切り) 2枚
- 白みそ 大さじ3
- バター 25g
- みりん 少々
- DHA入りさけフレーク 1袋(35g)
- 溶けるチーズ 適量

北海道の郷土料理
「ちゃんちゃん焼き」を
ヒントにつくりました。



★作り方

- フライパンに白みそ、バター、みりんを入れ、弱火で温めながら、よく混ぜ合わせ、火からおろしたら、DHA入りさけフレークを加えて、さらによく混ぜ合わせる。
- 食パンに①と溶けるチーズのせてから、オーブントースターに入れ、表面に焦げ目がつくまで焼く。

★栄養バランスアドバイス

フレッシュなフルーツと野菜ジュースと一緒に摂りましょう。





DHA入りさけフレーク使用「ヘルシーオムレツ」 (マルハニチロ北日本 森工場 開発 STさんのレシピ)



★材料 (2人分)

卵 2個
ダイスチーズ(サイコロ状にカットしたチーズ) 10g
牛乳 10cc
DHA入りさけフレーク 1袋(35g)
サラダ油 適量

DHA入りさけフレーク
とチーズはとても
合います。



★作り方

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、ダイスチーズ、牛乳、DHA入りさけフレークを加えて混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を流し入れ、オムレツ型に焼く。

★栄養バランスアドバイス

生野菜サラダとヨーグルトドリンクと一緒に摂りましょう。



DHA入りツナマヨネーズ使用「トーストのもやしツナ和えのせ」 (マルハニチロ食品 九州支社 市販用食品課 UMさんのレシピ)



★材料 (2人分)

食パン(6枚切り) 2枚
もやし 1袋
DHA入りツナマヨネーズ 1袋(50g)
ラー油 適量
すりおろしニンニク 適量
塩・コショウ 適量
一味唐辛子(お好みで) 適量

5分で完成!もやしを
使った低コストでボリ
ュームのある1品。



★作り方

- ① もやしをゆでて水切りする。
- ② ボウルに①とDHA入りツナマヨネーズ、ラー油、すりおろしニンニク、塩・コショウを入れて、混ぜる。
- ③ トーストした食パンの上に②をのせる。お好みで一味唐辛子をふりかける。

★栄養バランスアドバイス

冷凍ほうれん草入り巣ごもり卵と一緒に摂りましょう。耐熱容器に冷凍ほうれん草と卵を入れ、ラップをかけて電子レンジで約1分30秒加熱すれば出来上がり。卵が固まらないときは10秒ずつ追加して、ちょうどよい状態で仕上げます。





**DHA入りツナマヨネーズ使用「なんちゃってパングラタン」
(マルハニチロ食品 中部支社 業務用食品課 HTさんのレシピ)**



★材料 2人分

- 食パン(6枚切り) 2枚
- DHA入りツナマヨネーズ 1袋(50g)
- 豆乳 100ml
- 卵 1個
- 溶けるスライスチーズ 2枚
- ドライパセリ(お好みで) 適量

ひとつのお皿で
「おさかな朝ごはん」
が出来ます。



★作り方

- ① ボウルにDHA入りツナマヨネーズ、豆乳、卵を入れて、混ぜる。
- ② 少し深めの耐熱容器に、一口大にちぎった食パンを並べ、①を均等にかけて、溶けるスライスチーズをのせる。
- ③ ②を電子レンジ(850W)で約1分40秒加熱する。チーズが溶けないときは10秒ずつ追加して、チーズが溶けるまで加熱する。最後にお好みで、ドライパセリをふる。



★栄養バランスアドバイス

冷凍ほうれん草入りスープと一緒に摂りましょう。インスタントのカップスープに冷凍ほうれん草を加えてつくります。

新朝食習慣！ 『おさかな朝ごはん』が手軽に、おいしくつくれる！

「DHA入りさけフレーク」「DHA入りツナマヨネーズ」

子供が好きなさけとツナ(まぐろ)*をもっと手軽に食べてもらうために開発したのが、パンに合う「DHA入りさけフレーク」と「DHA入りツナマヨネーズ」です。どちらも、子供の心と体の健康的な成長のために積極的に摂りたいDHAが、1袋に1日の摂取目標量である1g含まれています。

*マルハニチロ食品調べ

【商品概要】

商品名 DHA入りさけフレーク
内容量 35g
参考小売価格 150円(税抜)

商品名 DHA入りツナマヨネーズ
内容量 50g
参考小売価格 150円(税抜)



◆取材など、報道各位からのお問い合わせ先
広報代行/J&Tプランニング
〒150-0021 渋谷区恵比寿西1-10-6
恵比寿ツインズ 302
TEL:03-5784-3739 FAX:03-3770-2188

◆商品に関するお問い合わせ先
マルハニチロ お客様相談室 フリーダイヤル
Tel 0120-040826
<http://www.food.maruha-nichiro.co.jp/>