

最近、外食の機会も減り、テレワークなどで昼食も家で摂る方も増えました。当店に来てくれるお客さんも、「暑いねー」の後は、「毎日なに食べてるの～」が、あいさつになっています。そこで、備蓄もできる魚の缶詰を使って、簡単、美味しいアレンジ料理をご紹介します。ぜひ、お試しください。

カンタン3ステップの缶詰アレンジ料理

【鯖のみそ煮缶 de ねぎマヨ焼き】



- ①鯖の味噌煮缶1缶を耐熱容器に入れる。
 - ②玉ねぎを薄切りにし①に乗せ、マヨネーズをかける。
 - ③ごま油を少量たらして、オーブントースターで、こんがり焼いたら出来上がり。
- ※お好みで、一味やコチュジャンを加えても美味しいです！



【オイルサーディンの和風ペパロンチーノ】



- ①パスタ(2人分 180g)を茹でる。
ミニトマト5～6個を半分に切る。
- ②フライパンに、缶詰のオイル(全量)、にんにくを入れて中火にかけ、香りが立ってきたら、ミニトマト、オイルサーディンを加え両面を香ばしく焼く。
- ③醤油ひと回しし、パスタを加えよく混ぜ、塩、胡椒で味を調える。
- ④小口切りのあさつきを加え、香りづけに山椒香味油をまわしかけて皿に盛る。(オイルと粉山椒でもOK)

【焼き塩さば缶 de トルコ風さばサンド】



- ①焼き塩さばは、フライパンかトースターで軽く温める。
- ②パンを適当なサイズにカットし、横から切り込みを入れ、軽くトーストし、断面にオリーブ油と粒マスタードを塗る。
- ③レタス、玉ねぎ、トマト、焼きさばをパンに挟み、胡椒、レモン汁をかける。(レモン汁は多めが美味しいです。)

栄養満点の魚の缶詰は防災食として備蓄し、時々アレンジして手軽に美味しく召し上がってくださいね。色々な缶詰を取り揃えています！【管理栄養士 坂東武子】