オイルサーディンdeカナッペ



◎1缶で約2~3人分 【材料】

オイルサーディン1缶 バゲット、旬の野菜など

オイルサーディン1尾を半身に し、2・3頭分に分ける。バゲット をスライスし、カットした身と、野 菜を盛付け、お好みで塩こしょ うをふりかけて下さい。

オイルサーディンde絶品パスタ



◎1缶で約2人分 【材料】 オイルサーディン1缶

フライパンに缶のオイルとにん にく等を入れた後、身を加え軽 く炒める。そこに少し固めに茹 でたパスタを加え、塩・こしょう、 オリーブ油等で味を調えます。

さんま蒲焼de絶品蒲焼丼



◎1缶で約1人分

【材料】

さんま蒲焼1缶 ご飯どんぶり、ネギなど

どんぶりにアツアツのご飯をよ そり、その上にさんま蒲焼をタ レごとのせてください。お好み で白髪ねぎやゴマをトッピング してください。

さんま蒲焼de絶品にしん蕎麦風



◎1缶で約1人分

【材料】

さんま蒲焼1缶 そば1人前(120g位)

どんぶりによそった蕎麦の上 に、さんま蒲焼の中身をタレご とのせるだけ。お好みでネギや -味などの薬味をトッピングし てください。

とろさばみそ煮de味噌田楽



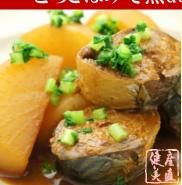
○1缶で約2人分

【材料】

とろさば みそ煮1缶 なす、ゴマ油、醤油等

缶の煮汁に、片栗粉と醤油を小 さじ 1/2 程入れ、レンジで 10 秒 温めて田楽味噌の出来上が り。なすをゴマ油で両面を焼 き、田楽味噌を塗って下さい。

とろさばみそ煮de本格さば大根



◎1缶で約3~4人分

【材料】

とろさば みそ煮1缶 大根 2/5 本、水 300cc

缶の煮汁全量と水300ccを鍋に 入れ、カットした大根を加え、弱 火で焦げない様に加熱。大根 が柔らかくなったら、鯖の身を 入れ、煮詰めて出来上がり。

とろさんま醤油味de炊込みご飯



◎1缶で約2合分

【材料】

とろさんま 醤油味1缶 白米2合、刻み生姜など

白米2合に、缶の煮汁ごと身も 全て入れ、刻み生姜、醤油大さ じ2、酒大さじ1を加え、適量の 水で入れて、普通に炊きあげる だけで出来上がりです。

とろさんまdeひつまぶし風茶漬け



◎1缶で約3人分

【材料】(1人前) とろさんま 醤油味 1/3 缶 ご飯茶碗 1/2、お茶など

茶碗 1/2 分のご飯に、さんまの 身と旨味のもとの缶の煮汁をそ れぞれ 1/3 程入れ、ゴマやし そ、刻み海苔等をトッピングし て、温かいお茶を注ぎます。

とろさんまみそ味de酢味噌和え

The state of the s

◎1缶で約2~3人分

材料

とろさんまみそ味1缶 うど 1/2 本、酢

さんまの身と煮汁を分け、煮汁に酢小さじ2を入れ混ぜる。うどを切り、酢水にさらした後水気を拭き、煮汁と合わせ、さんまの身と盛り付けて出来上がり。

とろさんまみそ味deゴーヤーチャンプルー



○1缶で約2人分 【材料】 とろさんまみそ味1缶 ゴーヤー、豆腐、卵など

ゴーヤー、豆腐を適当にカット し、ごま油で炒め、とろさんまみ そ味を缶ごと入れ炒める。全体 的に火が通ったら、溶き卵を回 しいれ絡まったら出来上がり。

とろさば水煮de旬野菜サラダ



◎1缶で約2人分 【材料】

とろさば水煮1缶 旬野菜、葉もの野菜など

具を除いたさばの缶汁と酢を小さじ1杯を合わせドレッシングを作る。お好みの野菜を盛り付け、さば水煮も盛り付けて、ドレッシングをかけて出来上がり。

とろさば水煮de根菜入り船場汁



○1缶で約2~3人分 【材料】 とろさば水煮1缶 大根やネギ、人参など

缶汁と水 350cc~400ccの水、 お好みの根菜と煮る。塩で味の 調整をする。根菜が柔らかくなったら、さばの身を入れて薬味 を入れて出来上がり。

ミニとろイワシde出し巻玉子焼き



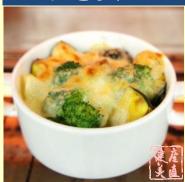
◎1缶で約2~3 人分

【材料】

ミニとろイワシ 1缶 卵4個、みりん、塩

缶の身と煮汁を分け、卵4個と煮汁 大さじ1、みりん小さじ2、塩を一つま み加え、フライパンで少量ずつ焼き 始める。卵焼きができ始めたら、芯 に適当にカットしたいわしの身を並 べ、出し巻玉子風に仕上げていく。

ミニとろイワシdeチーズグラタン



○1缶で約2人分 【材料】

ミニとろイワシ1缶、ブロッコリーや根菜、チーズ

野菜は下茹でもしくは電子レンジで温めて置く(キノコ類は炒める)。耐熱容器に野菜・イワシの順に敷き、缶の煮汁を大さじ1.5 杯掛け入れチーズをトッピングしトースターかオーブンで焼き目がつくまで加熱する。

ブツとろイワシde旬の野菜炒め



◎1缶で約2~3 人分 【材料】

ブツ切りとろイワシ1缶 茄子や野菜、味噌・みりん

ブツ切りとろイワシを身と煮汁に分け、汁に味噌小さじ1.5、みりん小さじ2を合わせる。野菜をカットし炒め、火が通ったところでイワシと煮汁を入れ軽く炒めて出来上がり

ブッとろイワシde簡単トマトスープ



◎ 1缶で約2人分

【材料】

ブツ切りとろイワシ1缶 トマト中2個、塩、胡椒、水

トマトを角切りにカットし、水 1/2 カップと煮る。沸騰したらとろイワシを煮汁ごと入れ5分ほど加熱し、仕上げに塩胡椒し出来上がり。

お好みでハーブを加えてください。