

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、野菜を盛り付け、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
パスタ、にんにくなど

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

どんぶりにあつあつのご飯をよそり、その上にさんま蒲焼をタレごととのせてください。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も、さんま蒲焼の中身をタレごととのせるだけ。お好みでネギや一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、適量の水を入れて、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



◎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



◎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、溶き卵を回し入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



ブツとろイワシ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。

