

缶詰でバランスUP! さば缶 活用法

レシピはさば缶を使っていますが、他の缶詰を使ってもOK! お好みの缶詰で作ってみましょう。



メイン料理が手軽にできます!

どの料理も10分程度で完成する簡単レシピです。フライパンやレンジを使って、あっという間にメイン料理(主菜)の出来上がり! ぜひ作ってみてくださいね!



さば缶カレー

- 〇材料 (2人分)
- さば水煮缶 1缶
 - 大豆水煮 1パック
 - 玉ねぎ 1/2個
 - カールー 2かけ
 - 牛乳 大さじ2
 - 油 大さじ1
 - 水 適量



〇作り方

- ①玉ねぎは薄くスライスする。
- ②フライパンに油を入れ、中火で玉ねぎを炒める。大豆とさば缶(汁ごと)を加えさばをくすしなからさらに炒める。
- ③カールーを入れ溶かす。最後に牛乳を加え、とろみ加減は水で調整する。



ワンポイント! 大豆はコーン缶に変えてもOK。ピーマン、なすなどの野菜を小さく切って入れてもいいですね!

さば缶でポテトグラタン

- 〇材料 (2人分)
- さばみそ煮缶 1缶
 - 冷凍ポテト 200g (じゃが芋なら2個)
 - 溶けるチーズ 2枚



〇作り方

- ①冷凍ポテトは600Wのレンジで2分加熱する。(じゃがいもなら、皮をむいて、薄くスライスし同じくレンジにかける)
- ②さば缶の中身をくすしておき、①の上に汁ごとのせる。
- ③チーズをのせ、トースターでこんがりと焼く。(レンジでもOKです)



ワンポイント! じゃがいもは、レンジでチンしたら、つまようじなどで刺し、柔らかくなっているか確かめましょう!

さば缶のトースト煮

- 〇材料 (2~3人分)
- さばみそ煮缶 2缶
 - 玉ねぎ 1/2個
 - サラダ油 大さじ1
 - カットトマト缶 1缶
 - ケチャップ 大さじ1
 - こしょう 少々



〇作り方

- ①玉ねぎをスライスし、油をひいたフライパンで炒める。
- ②カットトマト缶、中身をくすしておいたさば缶(汁ごと)、ケチャップを入れ、5分ほど煮る。
- ③こしょうを加え、味を調える。



ワンポイント! お好みでにんにく(チューブ)を入れても美味しいです! パスタのソースにしてもOK!