

さば缶ときゅうりの甘酢かけ

【1人あたり 132円 エネルギー 209kcal 塩分 1.3g】



《材料：2人分》

さば水煮缶……………1缶
きゅうり……………1本
塩……………少々

A
砂糖……………大さじ1
酢……………大さじ1
しょうゆ…小さじ1/3

《作り方》

- ① きゅうりは薄い小口切りにして塩少々をふり、ざっと混ぜて約5分おき、水気を絞る。
- ② さば水煮缶は缶汁をきり、ボウルに入れて粗くほぐし、①を加えてざっくり混ぜる。
- ③ 器に盛り、合わせ調味料Aをかける？。

きゅうりの酢の物がサバのうまみでいっきにグレードアップ 甘酢がさっぱりさせてくれます。

さば缶と小松菜のチャプチェ

【1人あたり 165円 エネルギー 239kcal 塩分 1.9g】



《材料：2人分》

さば水煮缶……………1缶
小松菜……………100g
春雨……………40g

A
水……………1カップ
オスター入……………小さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
ごま油……………小さじ1
おろしにんにく…1/4片分

白いりごま……………適量

《作り方》

- ① さばは汁気をきって粗くほぐす。小松菜は4cm長さに切る。
- ② フライパンに、Aの調味料をすべて入れて混ぜる。春雨は長い場合は、食べやすい長さに切って乾燥のまま広げて入れさばを散らす。
- ③ ふたをして火にかけ、汁気がなくなって春雨がやわらかくなるまで、8分ほど蒸し煮にする。
- ④ 蓋をとって小松菜を広げて入れ、もう一度蓋をして2分ほど蒸す。
- ⑤ 小松菜がしんなりとしたら、ざっと混ぜ合わせて、器に盛り、ごまをふる。

さばのうまみがつまった春雨 味わい深い春雨を是非お楽しみください

さば缶とじゃがいものチーズ焼き

【1人あたり 243円 エネルギー 552kcal 塩分 2.3g】



《材料：2人分》

さば水煮缶……………1缶
じゃがいも……………2個

A
バター……………10g
牛乳……………50ml
塩……………少々
こしょう……………少々
玉ねぎ……………1/4個
ミニトマト……………6個
マヨネーズ…大さじ2
ピザ用チーズ…30g
パン粉……………大さじ2

《作り方》

- ① さば缶は汁気をきっておく。
- ② じゃがいもはよく洗い、皮ごとラップをして、電子レンジ600W10分加熱する。ボウルにAを入れ、加熱したジャガイモをいれフォークで荒くつぶして混ぜる。
- ③ 玉ねぎは薄切りにする。ミニトマトは半分に切っておく。ボウルに入れて、マヨネーズで和える。
- ④ 耐熱皿に、②のじゃがいもを入れ、①のさばをほぐしてのせる。③を置く。 チーズ、パン粉の順にのせる。
- ⑤ オーブントースターで5～6分焼き入れがつかまで焼く。

さば缶のおいしさが詰まったジャガイモのチーズ焼き
あふれだす濃厚なうまみをお楽しみください