

“さんまの味付け×マヨが好相性!
忙しい朝食やランチにもぴったり”

このみ先生の
ワンポイント
アドバイス
玉ねぎとトマトのみじん切りに油と酢を加え、ドレッシング仕立てにすると、さらにおいしいです。



さんま味付で…

味付さんまの バーガー



材料(2人分)

- さんま味付 ……1缶
- バーガー用のパン ……2個
- レタスorサラダ菜 ……2枚
- キャベツ(千切り) ……適量
- 玉ねぎとトマト(みじん切り) ……合わせて大きじ2
- 塩、コショウ ……適量
- マヨネーズ ……適量

作り方

- 1 缶詰のさんまは身の厚さを半分にする。
- 2 パンにレタスまたはサラダ菜、キャベツの千切りをおき、塩、コショウをする。
- 3 2の上にさんまをのせて、玉ねぎとトマトのみじん切りを散らし、マヨネーズをかける。



いわし油漬唐辛子入りで…

ピリ辛いわしの ガパオライス



材料(2人分)

- いわし油漬唐辛子入り ……1缶
- 玉ねぎ(小) ……1/2個
- パプリカピーマン(赤) ……1/2個
- ピーマン ……1個
- オリーブ油 ……大きじ1
- 塩、コショウ ……適量
- ナンプラー(お好みで) ……適宜
- ご飯 ……2人分
- 目玉焼き ……2個
- バジル(あれば) ……適量

作り方

- 1 玉ねぎ、パプリカ、ピーマンはそれぞれみじん切りにする。
- 2 オリーブ油で1を炒めたら、缶詰のいわしをほぐして加える。塩、コショウで味を調える。お好みでナンプラーを少したらし。
- 3 器にご飯と目玉焼きをのせ、2をかける。バジルを添える。

カンタン! ポスト 「さば缶」 レシピ



美容、健康、家計の
強いミカタ!

大ブームのサバ缶。入手困難なんて声もありますので、
ここはあえて次世代缶で挑戦!
レシピに使った魚缶をプレゼント!(157ページ)

魚缶を使った、簡単で
おいしいレシピです!



教えてくれたのは…
クッキングコーディネーター
浜 このみさん

はま・このみ ● 新聞社勤務を経てフリーライターに。最新刊「いちどで覚えるフレイバレシピ」ほか著書多数。NBS「土曜はこれダネッ!」にレギュラー出演中。マルチ産商HP内でお魚ブログも公開。

取材協力 / (株)マルチ産商



まいわし
和風煮で…

まいわしの 和風パスタ



※冷で時間除く

材料(2人分)

- まいわし和風煮 ……1缶
- スパゲッティ ……160g
- 塩(茹でる用) ……適量
- オリーブ油 ……大きじ1
- 白ワイン ……大きじ1
- パセリ(みじん切り) ……大きじ1
- 塩、コショウ ……適量
- 水菜、ディルなど(飾り用) ……適量

作り方

- 1 たっぶりの湯に塩を入れて、茹で上がったパスタに、オリーブ油、白ワインを振りかけ、パセリとあえる。
- 2 缶詰のまいわしは、食べやすい大きさに切る。
- 3 1と2を軽く混ぜ合わせ、塩、コショウで味を調え、水菜やディルなどの飾り用野菜を添える。



“余分な味付けや材料を加えず
白ワイン香る上品なパスタに”

このみ先生の
ワンポイント
アドバイス
パセリの代わりに大葉や細ネギなどを使ってもおいしいですよ。白ワインと一緒になら、おつまみにも!

“ガパオでお馴染みの鶏や唐辛子を
辛いわし缶の特徴を生かし代用!”

このみ先生の
ワンポイント
アドバイス
バジルがあると一段とタイの雰囲気。ナンプラーは好き嫌いが分かれますので、お好みで。

