

ポスト 「さば缶」 レシピ

カンタン!

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
ナンブラー(お好みで)…適量
パプリカピーマン(赤)…1/2個
ご飯…2人分
ピーマン…1個
目玉焼き…2個
オリーブ油…大さじ1
バジル(あれば)…適量

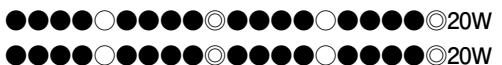
作り方

- 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。お好みでナンブラーを少したらす。
- 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。

15 min



美容、健康、家計の
強いミカタ!



レシピに使った魚缶をプレゼント!(詳細は●ページ)

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
ライパンレシピ」ほか著書多数。NBS「土
曜はこれグッ!」にレギュラー出演中。
マルイチ産商HP内でお魚ブログも公開。

取材協力/(株)マルイチ産商



”
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
の雰囲気に。ナンブラー
は好き嫌いが分かれます
ので、お好みで。



“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。



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)…合わせて大さじ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の上にサンマをのせて、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。

5 min



“余分な味付けや材料を加えず
まいわし和風煮で…”

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、おつまみにも!

まいわしの 和風パスタ

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…大さじ1
白ワイン…大さじ1
パセリ(みじん切り)…大さじ1
塩、コショウ…適量
水菜、ディルなど(飾り用)…適量

作り方

- 1 たっぷ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、コショウで味を調整、水菜やディルなどの飾り用野菜を添える。



“まいわし
和風煮で…”

5 min
※ゆで時間除く