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！

●●●●○●●●●◎●●●●○●●●●◎20W
●●●●○●●●●◎●●●●○●●●●◎20W

レシピに使った魚缶をプレゼント！（詳細は●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「いちどで覚えるフライパンレシピ」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

いわし油漬 唐辛子入りで…

ピリ辛いわしのガパオライス

15 min

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・・・・・・・・・大さじ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。

“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。ナンプ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。

さんま味付で…

味付さんまのバーガー

5 min

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。

まいわし和風煮で…

まいわしの和風パスタ

5 min
※ゆで時間除く

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。白ワインと一緒なら、おつまみにも！