

テーマ:「缶詰を使った料理」

1 さば缶コロッケ風

材料	1 人分	2人分	調理方法
さば水煮缶 (無塩)	75 g ※	150 g	① さば缶は、身はコロッケに、汁は味噌汁に使うので、身と汁に分けておく。
じゃがいも	80 g	160 g	② じゃが芋は皮をむき一口大に切り、柔らかくなるまで茹でる。(ラップにくるんでレンジにかけてもよい)
カレー粉	小1弱	小1. 5	③ 柔らかくなったじゃが芋はザルに上げて水気を切り、ボールに入れて、潰す。
しょうゆ	小1/2	小1	④ ③に鯖の身、カレー粉、醤油、塩こしょうを加えて鯖の身をほぐしながら、よく混ぜる。
塩・こしょう		少々	⑤ 1 人 2 個になるように等分して、小判形を作る。
小麦粉	小1強	大1弱	⑥ 小麦粉を薄くまぶし、溶き卵にくぐらせて、パン粉をまぶす。
卵	10 g	20g	⑦ フライパンに油を引き熱したら、中火で 3 分程焼く。裏返して焼き目が付くまで焼く。
パン粉	大1. 5	大3	⑧ トマトはくし形に切り、付け合わせにする。
油	大1/2強	大1強	
トマト	50g	100 g	

※さば缶 1 人分は、内容量150g缶の1/2缶 (75g)

2 さばだしの味噌汁

材料	1 人分	2人分	調理方法
小松菜	30 g	80 g	① 小松菜は食べやすい長さに、玉葱はうす切りにする。
玉葱	25 g	50 g	② 鍋に、水、さば缶汁、玉葱を入れて、火にかける
わかめ (乾燥)	1 g	80 g	沸騰したら、小松菜、わかめを加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
さば缶汁	1/2缶分	1 缶分	③ 火を止めてから、味噌を溶かし入れる。
水	160cc	320cc	
味噌	小 1	小2	

3 ビーンズ入りコールスローサラダ

材料	1 人分	2人分	調理方法
キャベツ	30g	60g	① キャベツは千切り、きゅうりは斜め切りにしてから細切りにする。
きゅうり	15g	30g	② 冷凍コーンはさっと茹で、ザルに上げて水気を切る。
ミックスビーンズ	15g	30g	③ ボールに、切った野菜と、②、ミックスビーンズを入れて、全体をよく混ぜる。
コーン (冷凍)	15g	30g	④ 味噌と牛乳は混ぜ合わせておく。
味噌	大1/2	大1	⑤ ③を器に盛り付けて、④をかける。
牛乳	大1/2	大1	

※ミックスビーンズは蒸し豆。袋入りでも缶詰でもOK.