



福井缶詰

## 鯖缶レシピ

鯖缶は下処理もいらず、すぐに調理ができ時短調理にぴったり  
鯖缶の味付けだしは旨みたっぷりですDHAやEPAも豊富です



### トマト煮

(鯖味付) 1缶

トマト缶・・・1缶  
生姜・・・みじん切り少々  
ケチャップ・・・大さじ1～2  
砂糖・・・大さじ1～2  
グリーンアスパラ、他

- ◆鍋に鯖缶、トマト缶、生姜を入れて15分程煮る。  
(半分位になるまで煮詰める)
- ◆ケチャップ、砂糖を入れて味をととのえ10分程煮込む。
- ◆グリーンアスパラを添えて完成。



### 鯖ニラ炒め

(唐辛子) 1缶

ニラ・・・1束  
長ネギ・・・2分の1  
醤油・・・大さじ1  
砂糖・・・大さじ1

- ◆ニラと長ネギは適当な大きさに切る。
- ◆鍋に鯖缶・ニラ・ネギ・醤油・砂糖を入れ、味が染みれば完成。



### 鯖缶サラダ

(水煮) 1缶

季節の野菜・・・適量  
マヨネーズ・・・適量  
あらびきペッパー・・・適量  
醤油〈お好みで〉・・・少々

- ◆お皿に野菜サラダを盛る。
- ◆汁をしっかりと切った鯖缶を乗せる。
- ◆マヨネーズ・ペッパーで味をととのえて完成。