

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。