

カレー炒め

（水煮）１缶

玉ねぎ・・・・・・２分の１
カレーパウダー・・大さじ２分の１
塩・コショウ・・・少々
パプリカ、ドライパセリ、他

◆玉ねぎを薄切りにし、飴色になるまで炒める。
◆汁を切った鯖の身を入れ、塩・コショウ・カレーパウダーを入れて炒める。
◆パプリカ、ドライパセリで彩りを添えて完成。



キムチ和え

（水煮）１缶

キムチ・・・・・同量、又は半分
きざみ海苔・・・適量

◆鯖缶の汁を切り、キムチを入れたボールに加えて混ぜ、きざみ海苔を散らして完成。



みぞれ煮

（鯖味付）１缶

大根おろし・・・・・２分の１
きざみネギ・・・・・・適量

◆鍋に鯖缶を汁ごと入れ、大根おろしを入れて弱火で煮込み、ネギを散らして完成。



炊き込みご飯

（生姜入り）１缶

米・・・・・・２合
小口ネギ・・・少々
みつば・・・・少々

◆米を洗い終わったら鯖缶の汁だけ入れる。
◆水を２合の目盛に合わせ、鯖を入れて炊飯。
◆炊き上がったら小口ネギを混ぜ、三つ葉を散らして完成。

※生しいたけや生姜の千切りを入れて薄口醤油や塩、昆布を入れると旨みが増します。



竜田揚げ

（生姜入り）１缶

片栗粉・・・・・・適量
揚げ油・・・・・・適量
和風おろしソース、
おろしポン酢・・・お好みで

◆汁を切った鯖缶の身に片栗粉をまぶして油で揚げる。
◆お好みで食べる直前に和風ソースやおろしポン酢をかけて完成。



みぞれ和え

（水煮）１缶

大根おろし・・・・・たっぷり
ポン酢醤油・・・適量

◆汁を切った鯖缶の身を鉢にあけ大根おろしをたっぷりのせて、ポン酢醤油をかけて完成。

※柚子の果汁をかけるとさらにおいしく、皮は千切りにして彩りに。