



## 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。
- ◆炊き上がったたら小口ネギを混ぜ、みつばを散らして完成。

※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げ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うさらにおいしく、皮は千切りにして彩りに。