

さかな缶を使った簡単アイデア料理

栄養がギュッと詰まった魚缶と季節の野菜で作る家で楽しむアイデア料理

さかな缶レシピがたくさん！
レシピ集はこちらから

製造元 千葉産直の公式サイトレシピ集



缶のオイルを使って作る オイルサーディンのペペロンチーノ。

程よく脂ののったマイワシのうまみが詰まった缶を丸ごと使うパスタは余計なオイルや調味料もいらずヘルシーで美味しく出来上がります。



- 【2~3人用】
- ・オイルサーディン ……1缶
 - ・スパゲティ ……160g
 - ・にんにく ……1片
 - ・鷹の爪 ……1片
 - ・あさつき ……3束
 - ・オリーブ油・塩コショウ…適量
- ①湯を沸かし塩を加えパスタを茹でる。(茹で時間の1分程前迄)
 - ②フライパンに、缶詰のオイル(全量)、にんにくを入れて中火にかけてきつね色になってきたら、鷹の爪を加えて炒める。
 - ③香りが立ってきたらオイルサーディンを加え軽く炒める。
 - ④ゆで汁大さじ1と、パスタを加えて、塩、こしょうで調える。
 - ⑤小口切りのあさつきを加え、オリーブ油を香りづけに少々をまわしかけて皿に盛りつける。



銚子産まいわし・天日塩・一番搾り菜種油、有機ローリエを使用しています。そのまま食べても十分に美味しい。

オイルサーディン
100g ¥380 (+税)

子どもも喜ぶお魚のハンバーグ！

「いわし缶+じゃが芋(つなぎ)」で骨までホロホロ柔らかなお魚ハンバーグレシピ。砂糖不使用、オイル無添加のトロイワシ水煮缶は、さば缶より骨が柔らかく離乳食にもオススメ！

- ①トロイワシ水煮(1/3缶)分の身と、煮汁大さじ1をボールに入れる。
- ②①にふかして柔らかくしたじゃが芋、みじん切りにした玉ねぎ、片栗粉を加えてフォークでつぶすように混ぜる。
- ③②を食べやすい1口大のサイズにまとめる。多少ボソボソしてもOK。
- ④フライパンに薄く油をひき、③のタネを両面に焼き色がつく程度に焼く。

旬のイワシの栄養やDHA、カルシウムも摂取もできお母さんも嬉しい時短・増量レシピです。



【2~3人用】

- ・トロイワシ水煮 ……1/3缶
- ・缶の煮汁 ……大さじ1
- ・じゃがいも ……1個
- ・玉ねぎ ……1/8個
- ・片栗粉 ……大さじ1

最盛期の旬時期、銚子港で水揚げされる良質なマイワシだけを厳選。

とろいわし(水煮)
190g ¥400 (+税)



とろさば(味噌)でつくる 激うまオープン焼き

「さば缶+ネギ+マヨ」で5分で作れる絶品おつまみレシピ。食べるときに軽く混ぜてパン粉に煮汁を吸わせて脂の乗った旬のサバの身とご一緒に。



【2~3人用】

- ・とろさば缶味噌 ……1缶
- ・長ネギ ……1/3本
- ・マヨネーズ・パン粉 ……適量
- ・ごま油 ……少量

- ①とろさばみそ煮を耐熱皿に煮汁ごと入れる。
- ②みじん切りにしたネギを①に載せ、パン粉を散らしてマヨネーズをお好みの量かける。
- ③ごま油を少量たらしてオーブントースターで表面がこんがり焼き色がつくまで焼く。お好みで出来上がりに唐辛子やコチュジャンを加えても。

耐熱皿なら何でもOK。
身を半身にして並べ一品料理のように仕上げても豪華な一品に。



脂ののった秋鯖のしめ鯖サイズと言われる約400g級以上を厳選して作った鯖みそ煮

とろさば缶(味噌)
180g ¥450 (+税)

とろさば(水煮)の旬の野菜サラダ

野菜と魚のカルシウムや栄養も同時に摂れるオススメレシピ。さばの水煮はそのまま盛り付け、いただく際に崩すようにすると見た目も良く、彩りの良い野菜を使うことで華やかな一品に。

- ①とろさば水煮を身と、煮汁に分ける。
- ②カットしたお好みの旬野菜をお皿に盛りつける。
- ③A調味料に、①の煮汁をよく混ぜてドレッシングをつくる。
※本缶の煮汁を、それに加えるのが美味しさのポイント。
- ④盛り付けたサラダに、とろさば水煮の身を適当な大きさにカットしトッピングし、③のドレッシングをかけて出来上がり。

お気に入りのドレッシングで食べるなら、缶の煮汁を少しドレッシングに加えるとグッと旨みが上がります。



脂ののった秋鯖のしめ鯖サイズと言われる約400g級以上を厳選して作った鯖水煮。ツナ缶同様幅広くお使いいただけます。

とろさば缶(水煮)
180g ¥450 (+税)



【2~3人用】

- ・とろさば缶水煮 ……1缶
- ・お好みの野菜 ……適量
- ・A オリーブ油 ……大さじ2
- ・A レモン汁(柑橘系) ……小さじ2
- ・A 塩 ……小さじ1/2