

◎缶詰を使って簡単においしい煮物を♪

【ポイント】 ジャがいも・にんじん・玉ねぎなど常備野菜とツナ缶があればOK

○ツナじゃが 4人分

～ツナのコクと旨みがきいてます～

ツナ缶	1缶
じゃがいも	2個
たまねぎ	1個
にんじん	1本
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1.5

〈作り方〉

- ①じゃがいも、にんじんは一口大。
- ②たまねぎはくし形切り。
- ③鍋にツナを缶汁ごとあけじゃがいも、玉ねぎを入れる。
- ④しょうゆ・砂糖・酒を加え、材料の3分の1位かくれる程度の水を加え煮る。

少なめの水分にするのがコツ!



ツナはオイルタイプ汁ごと入れます

◎缶詰でお手軽クッキング♪

○缶詰さんまの卵とじ 2人分

さんまのかば焼き(缶詰) ……	1缶	
切干し大根(乾) ……………	20g	
にんじん ……………	20g	
小松菜 ……………	2株(60g)	
ねぎ ……………	半本	
とき卵 ……………	2個分	
A {	だし ……………	1カップ
	酒・しょうゆ・みりん	
	……………	各大さじ半分
粉山椒 ……………	適宜	

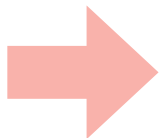
〈作り方〉

- ①切干し大根は水につけてもどし、水気を絞ってざく切りにする。にんじんはせん切り、小松菜は3cm長さ、ねぎは斜め薄切りにする。
- ②鍋にAを煮立て、切干大根とにんじんを入れふたをし、7～8分間煮る。ねぎ、小松菜を加えてさらに5分間煮て、さんまのかば焼きを缶汁ごと加えさっと煮る。
- ③とき卵を回し入れ、半熟に火を通す。ご飯の上のにのせ、粉山椒をふる。



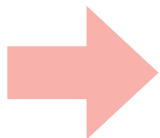
【缶詰料理について】

- ◎日持ちがするので備蓄としても重宝します
- ◎味の濃いものは野菜や卵と組み合わせてよりおいしく



【サンマ蒲焼丼】

- ①さんまを鍋に入れ、少量の水を加えて火にかける。
- ②溶き卵とネギを加え、火が通ったらご飯にかける
- ③海苔を散らして出来上がり。



- 混ぜご飯や炊き込みご飯に
- ゆで野菜や生野菜とあわせてサラダに
- にんじん・じゃがいも玉ねぎと一緒に煮物に