

旬さば缶レシピ



① さば醤油煮と梅干のパスタ

〈材料〉 2人前

レタス	2枚
パプリカ黄	1/4個
パプリカ赤	1/4個
さば缶（醤油煮）	1/2缶
梅干	2個
パスタ	200g
ポン酢	少々

- ①レタスは一口大にちぎっておく
- ②パプリカは細めに千切りにする
- ③さば缶を身と煮汁に分けさばの身をほぐす
- ④梅干2個の種を取り除き、細かく刻む
- ⑤茹でたパスタに、③の煮汁適量と、さばの身、④の梅干を半分入れよく混ぜ合わせ、最後にポン酢で味を調える
- ⑥レタスを皿に盛り、パスタを入れ、②のパプリカをかざり残っている梅干を乗せる

旬さば缶レシピ



②さば水煮の生春巻

〈材料〉 2人前

玉ねぎ	1/4 個
パプリカ黄	1/4 個
パプリカ赤	1/4 個
レタス	1 枚
さば缶（水煮）	1/2 缶
ライスペーパー	2 枚
トマト	1/2 個
カイワレ	1/2 パック
マヨネーズ	適量
ドレッシング	少々

- ①玉ねぎ、パプリカ赤、黄、レタスをそれぞれ千切りにする
- ②さば缶をざるに上げ、身をほぐし、マヨネーズを入れて和える
- ③ライスペーパーを水でもどして、水気をきり①と②をペーパーに乗せ巻く
- ④巻いた春巻を切り、お皿に春巻、トマト、カイワレを盛りつけ、好みのドレッシングをかける

旬さば缶レシピ



③さば味噌煮の風呂吹大根

〈材料〉2人前

大根	2切	
さば缶（味噌煮）	1/2缶	
A	うす口醤油	30 cc
	酒	30 cc
	みりん	30 cc
	だし汁	240 cc
小ネギ	少々	

- ①鍋に大根と多めの水を入れて15分ほど下茹でする
- ②大根をざるにあげて流水で冷ます。
- ③鍋に②の大根とAを入れ20分ほど煮る
- ④さば缶の身を取り出し、少量のさば缶の煮汁と一緒になめらかになるまでつぶす
- ⑤大根をお皿に盛り、だしも少し入れる
大根に④と小口切りにしたネギをかける

旬さば缶レシピ



④さば醤油煮のグラタン

〈材料〉2人前

しめじ	1/2P
えのき	1P
玉ねぎ	1/2個
オリーブオイル	少々
生クリーム	200ml
さば缶（醤油煮）	1缶
塩コショウ	少々
パセリ	適量
ミックスチーズ	適量
パン粉	適量
油	少々

- ①しめじ、えのき、玉ねぎを一口大に切りオリーブオイルでいため
生クリームを加え、火が通ったら塩コショウで味を調える
- ②耐熱皿に油を塗り、一口大にしたさば缶の身と①を入れる
その上に、ミックスチーズ、パン粉、みじん切りにしたパセリの順に乗せ
オーブンで焼く

旬さば缶レシピ



⑤さば水煮と茄子のはさみ揚げ

〈材料〉2人前

茄子	1本
さば缶（水煮）	1缶
塩コショウ	少々
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
とんかつソースなど…	

①茄子をななめに8枚に切る

②さば缶をざるに上げ、さばの身の水気を取り、ほぐしたあと塩コショウで味を調える

③茄子に②をはさみ小麦粉をまぶし、卵にくぐらせパン粉をつけて油で揚げる

旬さば缶レシピ



⑥さば味噌煮の鍋

〈材料〉2人前

さば缶（味噌煮）	1缶
豆腐	1/4丁
白菜	2枚
舞茸	1/3P
白ネギ	1/2本
味噌汁（家で作った残りでもいい）	

①豆腐、白菜、舞茸、白ネギを適当な大きさに切る

②さば缶の身、さば缶の煮汁全部、味噌汁、①の具材を鍋に入れて煮る