



醤油と梅干のパスタ

〈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
醤油缶	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醤油煮をざるに上げ、身と油を分け身をほぐす
- ④梅干2個を種を取り、細かく刻む
- ⑤パスタを茹で、③の身 1/4 と油を適量
④の梅干 1/2 を混ぜ、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



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
水煮缶	1/2 缶
ライスペーパー	2 枚
トマト	1/2 個
カイワレ	1/2 P
ドレッシング	少々

- ①玉ねぎ、パプリカ赤、黄、レタスを千切りにする
- ②水煮缶をざるに上げ、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お皿に巻いた春巻を切り、トマトとカイワレをかざり、好みのドレッシングをかける。



味噌煮の風呂吹大根

〈材料〉 2人前

大根	2切
味噌煮缶	1/2 缶
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大根を切り、水で火が通るまで茹で流水でさます
だし8、うす口1、酒1、みりん1で大根に味を付ける
- ②味噌煮缶をほぐす
- ③大根をお皿に盛りだしも少し入れる
②を大根にかけてネギをかける



醤油煮のグラタン

〈材料〉 2人前

しめじ	1/2 P
えのき	1 P
玉ねぎ	1/2 個
オリーブオイル	少々
ホイップクリーム	200ml
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

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、ホイップクリームを加え
火が通ったら、塩コショウで味を調える。

②耐熱皿に油を塗り醤油煮を一口大に切って乗せ①を入れる

その上にパセリのみじん切り、ミックスチーズ、パン粉の順に乗せオーブンで焼く



水煮と茄子のはさみ揚げ

〈材料〉2人前

茄子	1本（8枚）
水煮缶	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茄子を輪切りにする
- ②水煮缶をざるに上げ、油気を取り、ほぐしたあと塩コショウで味を調える。
- ③①で②をはさみ小麦粉をまぶし、卵にくぐらせパン粉をつけ油で揚げる



味噌煮の鍋

〈材料〉 2人前

味噌煮缶	1 缶
豆腐	1/4 丁
白菜	2 枚
舞茸	1/3 P
白ネギ	1/2 本
味噌汁	(家で作った残りでもいい)
味噌煮缶のだし全部	

- ①味噌煮缶をざるに上げる
- ②豆腐、白菜、舞茸、白ネギを切り鍋に盛り①も一緒に盛る
- ③味噌汁と①のだしを入れる