

旬さばとポテトのトースト



材 料：

・旬さば缶詰（水煮）	半分	・マヨネーズ	適量
・じゃがいも	1個	・塩コショウ	お好み
・食パン	1枚	・黒コショウ	お好み
・大葉	1枚		

手 順：

- ① じゃがいもを蒸す
- ② さばをほぐし塩コショウを振る
- ③ 食パンの上に①、②を乗せ大葉をちぎって乗せる
- ④ マヨネーズをかけて5分ほど焼く
- ⑤ 最後に黒コショウをかけて完成

旬さば缶のユッケ丼



材 料：

・旬さば缶詰（水煮）	1 缶
・卵（卵黄）	1 個
・ネギ	適量
・すりごま	適量
・きざみのり	お好み
・ご飯	お好み

<ユッケダレ材料>

・コチュジャン	10g
・砂糖	15g
・濃口しょうゆ	大さじ2杯
・みりん	大さじ1杯
・ごま油	大さじ1杯

手 順：

- ① 調味料を合わせユッケダレを作る
- ② さば缶をほぐしネギと混ぜる
- ③ ご飯の上に①、②を乗せる
- ④ 最後に卵黄を乗せ、すりごま、のりをかけて完成

旬さば缶のアヒージョ



材 料：

・旬さば缶詰（醤油煮）	半分	・お好みの野菜	
・にんにく	2片	・オリーブオイル	80cc
・ブロッコリー	お好み	・塩コショウ	適量
・マッシュルーム	お好み		

手 順：

- ① オリーブオイルににんにくを入れる
- ② マッシュルーム、ブロッコリー、お好みの野菜を入れる
- ③ さば缶を一口大に切ったものを入れる
- ④ 塩コショウで味を調えて完成

旬さば缶の餃子



材 料：

・旬さば缶詰（醤油煮）	半分	・餃子の皮	10枚
・ニラ	50g	・塩	適量
・キャベツ	30g	・油	多め

手 順：

- ① ニラとキャベツをきざんで塩もみする
- ② さば缶をほぐす
- ③ ニラとキャベツを絞って水気を取りさば缶と混ぜる
- ④ ③を餃子の皮で挟み多めの油で揚げて完成

旬さば味噌ちゃんぽん



材 料：

- ・旬さば缶詰（味噌煮） 半分
- ・ちゃんぽんスープ
- ・ちゃんぽん麺
- ・好みの野菜（キャベツ、ニンジン、もやし、玉ねぎ 等）

手 順：

- ① ちゃんぽんスープを分量より少し薄く作り、さば缶の煮汁を入れる
- ② お好みの野菜を炒める
- ③ スープに野菜、麺を入れる
- ④ 最後にさばをいれて完成