



# 4月メニュー

April Menu



今月は常温で長期保存できる「さば缶」を使った簡単レシピをご紹介します。

「さば缶」は旬の時期に収穫されたさばでつくられるため、栄養価もうま味も新鮮なまま！高たんぱく質で、ビタミンB群、ビタミンD、ビタミンE、カルシウムを含む、優秀な食品です。さばの脂質に含まれる、EPA・DHAが体に良いのは皆さんご存知かもしれませんが、これらの栄養素は酸化しやすく、新鮮なうちに加工された缶詰は、**実は！**生のさばよりも栄養価が高いと言われています。「さば缶」を活用して、手軽に栄養を摂りたいですね♪



煮込む必要なし♪

## ★さば缶トマトカレー

【材料：2人分】

さば水煮缶	1缶(190g)
トマトカット缶	1/2缶(200g)
玉ねぎ	1/4個
しょうが	1かけ
おろしにんにく	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
A カレールウ	20g(1かけ)
A 中濃ソース	大さじ1/2
ご飯	2杯分※

【作り方】

- ①玉ねぎ、しょうがは皮をむきみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎ、しょうが、おろしにんにくを加え炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、トマト缶と軽く汁気を切ったさば缶を加え、さばの身をほぐしながら混ぜる。
- ③②が沸騰してきたらAを加えて混ぜ、ルウがよく溶けたら火を止める。ご飯と一緒に皿に盛る。

※ご飯量は1人分130g(218Kcal)の栄養価です。

トマトの酸味としょうがの風味がさばのくさみを和らげてくれます



春の訪れを感じる旬野菜を、レモンドレッシングでいただきます◎

## ★旬野菜のさわやかサラダ

【材料：2人分】

スナップえんどう	5本
春キャベツ	1/8個(60g)
うま味調味料	5ふり
新玉ねぎ	1/4個
ロースハム	2枚
A オリーブオイル	大さじ1
A レモン汁	大さじ1
A 塩	小さじ1/4
黒こしょう	お好み

【作り方】

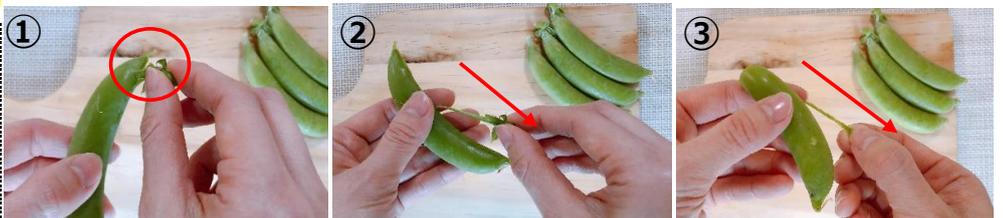
- ①スナップえんどうは筋をとり、1分程ゆでななめ半分に切る。キャベツは5mm幅に切ってポリ袋に入れ、うま味調味料をふりかけもむ。新玉ねぎは薄切りにして水にさらす。ハムは5mm幅に切る。
- ②ボウルにAの調味料を混ぜ合わせたら、水気を切った①の野菜とハムを加え、全体を混ぜ合わせる。器に盛り付け、お好みで黒こしょうをふる。

春キャベツは柔らかくてみずみずしく、サラダなど生で食べる料理に向いています♪



【スナップえんどうの筋のとり方】

- ①ヘタをポキッと折る。(先端がとがっている側面に太い筋があります。)
- ②引っ張って太い筋をとる。
- ③②の反対側の側面に爪をたて、筋をつかんで先端にむかって引っ張る。



合計エネルギー 596kcal 塩分 3.0g たんぱく質 26.9g 食材費 278円

皆さまから頂いたお葉書でのリクエストにお答えし、今回は・・・

表面に続いて**さば缶レシピ**をご紹介します！

「さばの水煮缶がたくさんあるけど、飽きずに食べられるレシピを教えて！」

「缶詰料理は、防災・非常食にもなるので良いですね！もっと知りたいです。」

「青魚の栄養は摂りたいけど、魚のくさみが苦手・・・手がくさくならないように作りたい！」

などなど、いろいろなご要望を頂きました。今回は、東京のお茶の水女子大学附属中学校2年生の皆さんが、一生懸命考えてくれた**さば缶レシピ**の中から、3つのレシピをご紹介します。

身近な食材や調味料で簡単に作れ、栄養も摂れるレシピです♪



## ★焼きさば(さば缶を使った焼きそば)

【材料：2人分】

さば水煮缶	1缶(190g)
キャベツ	4枚(200g)
長ねぎ	1/2本(50g)
おろしにんにく	小さじ1
焼きそば用蒸し麺	2玉
サラダ油	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1

【作り方】

①キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり、長ねぎは斜め薄切りにする。

②フライパンに油を熱し、キャベツ、長ねぎ、おろしにんにくを加えて炒め、塩・こしょうをする。

③②をフライパンの端によせ、空いたところにさばの身を入れる。野菜と混ざらないように、さばの身をほぐしながら焼く。

④③に麺をほぐしながら加え、麺と具材が混ざるように炒める。しょうゆを加え、全体を炒め合わせる。

※麺は袋に数か所穴をあけ、電子レンジ(600w)で1分半程温めるとほぐれやすいです。

お好みでレモン汁をかけて♪

にんにくの風味が  
さばのくさみを  
やわらげてくれます！



## ★さばの押し寿司

【材料：2人分】

さば水煮缶	1缶(190g)
きゅうり	1/2本(50g)
ゆで卵(固めにゆでる)	1個分
かにかまぼこ	3本(30g)
A さば缶の汁	大さじ1/2
A 酢	大さじ1
A 塩	小さじ1/3
ご飯(固めに炊く)	米1合分

【作り方】

①きゅうりは千切りにし、軽く塩(分量外)をふってもみ水気を切る。

②温かいご飯に、Aの調味料を加えて混ぜ合わせ、あら熱をとる。

③小鍋にさば缶の身を入れてぽろぽろになるまで炒め、汁気を飛ばす。

④ゆで卵の黄身を裏ごし②のご飯に混ぜる。

⑤タッパーやお弁当箱など、四角い容器にラップをしき、ご飯、③のさば、ご飯の順に敷き詰める。その上に①のきゅうりと、1cm長さに切ったかにかまぼこをちらし、ラップをかけて上からぎゅっと押す。

⑥食べやすい大きさに切って形を整えたら、器に盛り付ける。

ゆで卵でなく炒り卵に  
してご飯に混ぜても  
OKです♪



## ★さばニラの卵炒め

【材料：2人分】

さば水煮缶	1缶(190g)
にら	1束(100g)
溶き卵	2個分
牛乳	小さじ1
サラダ油	小さじ1
A 酒	小さじ1
A みりん	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1
A 砂糖	小さじ1/2

【作り方】

①にらは5cm長さに切る。

②溶き卵に牛乳を加え混ぜ合わせる。

③フライパンに油を熱し、ニラを入れて中火で軽く炒め、さばの身を加えて軽くほぐしながら炒める。(ほぐしすぎないこと。)

④③にAの合わせ調味料を加えたら、強火にして、②の溶き卵を一気に流し込み、炒める。

溶き卵に少量の牛乳を  
入れると、ふわふわに  
仕上がります♪  
おつまみにもGOOD！

