

いわし水煮缶を使ったレシピ

火を使わない



調理時間
10分

いわし的水煮缶でつくる さっぱりねぎ塩冷麺

食べたい時スグに食べられる、茹でないタイプの麺は、暑い夏にピッタリの食品です。水道やガスを使わずに済むので、災害でライフラインが止まってしまった時にも役立ちます。



※1人分の栄養価です。

材料 (2人分) エネルギー 386 kcal たんぱく質 20.9 g 塩分 2.5 g

いわし水煮缶 …… 1缶 (150g)	A レモン汁 …… 大さじ1
長ねぎ …… 1/3本	A 砂糖 …… 大さじ1/4
ゆで中華麺 (しょうゆだれ付き) …………… めん160g×2袋 (ゆでずにそのまま食べられるタイプを使用)	A ごま油 …… 大さじ1/2

- ① ポリ袋にAの調味料を混ぜ合わせる。
- ② 長ねぎをみじん切りにし①に加える。
- ③ 缶詰からいわしをとりだし、②のポリ袋に加えて全体を混ぜ合わせる。

- ④ 器にめん1食分をのせ、スープを半分かけ、めんをほぐす。(味が濃くなるので、スープは半分残す。) ゆで中華めんの上に、③のいわしのねぎダレを半分かける。

いわしかば焼き缶を使ったレシピ

火を使わない



調理時間
5分

いわしのかば焼き缶でつくる ひつまぶし風

ひつまぶしは、愛知県名古屋市中心とした地域で人気のある、うなぎを使った日本の伝統料理です。いわし缶を使い、簡単にリーズナブルに作ることができるので、朝ごはんや忙しい日の夕食にもオススメです♪

※1人分の栄養価です。



材料 (2人分) エネルギー 322 kcal たんぱく質 9.6 g 塩分 1.0 g

いわしのかば焼き缶 …… 1缶 (100g)	和風だしの素 …… 小さじ1/2
ご飯 …… 130g茶碗2杯分	わさび …… お好み
大葉 …… 4枚	お湯 …… 150ml
刻みのり …… お好み	

- ① 大葉は千切りにする。
- ② いわしかば焼き缶のいわしは、食べやすい大きさに切る。

- ③ 器に1人分ずつご飯をよそい、いわしかば焼き、大葉をのせる。
- ④ お好みに刻みのり、わさびをのせ、和風だしの素を振りかけ、お湯 (150ml) を注ぐ。



いわし味噌煮缶ときゅうりのごまみそ和え

いわし味噌煮缶の缶詰の汁を使った、ごまみそ和えです。

とにかく簡単！「もうひと品何か足したいな・・・」そんな時にスグに作れる、お助けレシピです。

※1人分の栄養価です。



材料 (2人分)

エネルギー 146 kcal たんぱく質 10.1 g 塩分 0.6 g

いわし味噌煮缶 …… 1缶 (100g)

A すり白ごま …… 大さじ 1

きゅうり …………… 1本 (100g)

A いわし味噌煮缶の汁 大さじ 1

ポイント

缶詰を料理に活用する場合、水煮缶の場合は、味付けによって自分好みにアレンジしやすいですが、味噌煮や醤油煮など、味付けがしっかりしているものは、缶詰の味付けを活かした料理がオススメです。美味しく作るためには、ご自身の好みに合った缶詰を見つけておきましょう！

①きゅうりは両端を少し切り、ポリ袋に入れてめん棒などでたたき、食べやすい大きさに割る。(水っぽくなるので細かく割り過ぎない。)

②①にいわし味噌煮缶のいわしを入れて軽くほぐし、Aを加えて全体を混ぜ合わせる。



いわし缶の魅力



1. 長期常温保存で、価格もリーズナブル

長期保存可能な缶詰は、買い物に出かけたくない時や、食事にあと1品足りない！という時、「もしも」の時にも最適です。1缶100g程度のもので、100～200円で手に入ります。

2. 栄養価が高く、魚の栄養が手軽に摂れる！

いわしにはEPAやDHAなど体にいい脂質や、良質なたんぱく質のほか、脂質をエネルギーに変えてくれるビタミンB2、貧血予防に役立つB12や鉄、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどのビタミン・ミネラルを多く含んでいます。

また生の魚と違い、さばいたり、臭み抜きをしたりする必要がなく、缶をあければそのまま、骨ごと食べられる魚の缶詰は、普段魚を食べない人にもオススメしたい食品です。

3. 調理が簡単

水煮以外の缶詰は、味噌煮、醤油煮、かば焼き、生姜煮など、しっかり味がついているものが多くあり、プラスする調味料はほとんど必要ありません。テクニックいらずで味が決まるのも、いわし缶の魅力です。味付けのバリエーションが豊富なので、いろいろな料理が楽しめます♪