



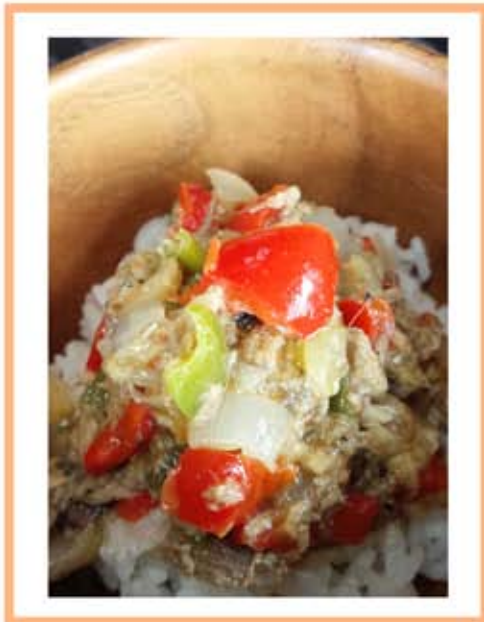
ダイヤランドセブンイレブンサポート隊

今回はこちらの缶詰を使って

★一品レシピ



国産さば水煮 めんツナかんかん



さばのピリ辛どんぶり



国産さば水煮缶：1缶

ごはん：適量

- (A) タマネギ (1.5cm角)：1個
- (A) ピーマン (1.5cm角)：1個
- (A) 赤ピーマンor赤パプリカ (1.5cm角)：1個
- (B) にんにく (みじん切り)：1かけ
- (B) しょうが (みじん切り)：2かけ

ごま油：適量

- (C) 豆板醤：小さじ1/4
- (C) 酒：大さじ1
- (D) 粉チーズ：大さじ2
- (D) こしょう：少々

つくりかた

- 1) ごま油で (B) を炒め、次に (A) を炒めて、さば缶を汁ごと加える
- 2) (C) を加え、汁気がなくなるまで炒め、最後に (D) をひと混ぜする
- 3) ごはんの上に盛る



かぼちゃサラダ



かぼちゃサラダ：1袋

- レーズン：20g
- タマネギ (うす切り)：1/4個
- マヨネーズ：大さじ1
- ヨーグルト：大さじ1
- こしょう：少々
- レモン汁：小さじ1




つくりかた

- 1) 食前に合わせる



ズッキーニ・ツナのチーズ焼き



-  (A) めんツナかんかん：1缶
- (A) とろけるチーズ：適量
- ズッキーニ（輪切り）：1本
- バジル：適量
- オリーブオイル：適量


つくりかた

- 1) オリーブオイルでズッキーニの片面を焼く
- 2) ひっくり返し (A) をトッピングし焼く
- 3) バジルをトッピング



ナスとトマトのさっぱり和え



-  焼なす（冷凍）：1袋
- プチトマト（半分切）：10個
- みりん：大さじ1
- しょうゆ：大さじ1
- 柚子こしょう：小さじ1/2
- 青しそ：2枚






つくりかた

- 1) 冷凍焼なすは事前に解凍し、水気を絞ってひとくち口大に切る
- 2) 食前に合わせ、しそをトッピング



ちくわつくね



-  (A) めんツナかんかん（油切り）：1缶
-  (A) 絹こし豆腐：1/2パック
- (A) 青ねぎ（みじん切）：1本
- (A) 片栗粉：大さじ1
-  ちくわ：1袋
- ごま油



つくりかた

- 1) (A) を練り、ちくわに切れ込み開き、詰める
- 2) 詰めた側を下に弱火で転がし焼く