

さば缶を使ったお手軽レシピ

くきたちとさば缶の含煮

1人分/エネルギー：165kcal 塩分：0.9g

【材料/2人分】

- ・くきたち ……200g
- ・さば水煮缶 ……1缶
- ・めんつゆ ……大さじ1



長さ3cm

くきたちは茹でて長さ3cmに切る。

めんつゆ

5分

耐熱容器にくきたち、さば水煮缶を汁ごと入れ、めんつゆを回しかけ、ふんわりラップをして5分加熱する。

上下を返してよく混ぜる

上下を返してよく混ぜ、そのまま余熱で味をなじませる。

ワンポイントアドバイス さば缶の代わりに鮭缶やツナ缶でもおいしく出来ます。

じゃことごま油の風味がおいしい

くきたちごはん

1人分/エネルギー：366kcal 塩分：0.9g

【材料/2人分】

- ・くきたち ……80g
- ・ちりめんじゃこ ……30g
- ・ごま油 ……大さじ1
- ・めんつゆ ……大さじ1
- ・炒りごま ……大さじ1
- ・ごはん ……300g



細かく刻む

くきたちは茹でて細かく刻む。

くきたち

ちりめんじゃこ

ごま油

めんつゆ

熱したフライパンにごま油をひき、くきたち、ちりめんじゃこを入れて炒める。めんつゆを加えて水分がなくなるまで炒る。

炒りごま

ごはん

ごはん

ごはんに混ぜ、炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス そうめんや豆腐の上のにせたり、お茶漬けにしてもおいしい一品です。

シチューのもとを使って、グラタンを手軽に

くきたちグラタン

1人分/エネルギー：205kcal 塩分：1.7g

【材料/2人分】

- ・くきたち ……200g
- ・ベーコン ハーフ3枚(30g)
- ・ピザ用チーズ ……20g

ホワイトソース

- ・シチューのもと 1.5 かけ(30g)
- ・水 ……200ml



長さ3cm

幅1cm

くきたちは茹でて長さ3cm、ベーコンは幅1cmに切る。

水

1分

荒く刻んだシチューのもと

ダマがなくなるまでよく混ぜる

容器に荒く刻んだシチューのもとと水を入れ、ふんわりラップをして1分加熱する。ダマがなくなるまでよく混ぜ、ホワイトソースを作る。

ホワイトソースを入れる

ピザ用チーズをのせる

3分~5分

オーブントースター

軽く混ぜる

耐熱容器にくきたち、ベーコンを入れ、ホワイトソースを加えて混ぜる。ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで3~5分焼く。

ワンポイントアドバイス ホワイトソースを作るときに、水のかわりに牛乳を使うとコクのある味わいになります。カルシウム補給にもなり、一石二鳥です。

ボリューム満点おかず

くきたちチャンプル

1人分/エネルギー：302kcal 塩分：1.8g

【材料/2人分】

- ・くきたち ……100g
- ・豚肉 ……100g
- ・木綿豆腐 1/2丁(150g)
- ・卵 ……2個
- ・ごま油 ……大さじ1
- ・しょうゆ ……少々
- ・しょうゆ ……大さじ1
- ・かつお節 ……1袋(3g)
- ・塩 ……少々
- ・こしょう ……少々



長さ3cm

幅2cm

卵は割りほぐす

豆腐は水きりしておく

くきたちは茹でて長さ3cm、豚肉は幅2cmに切る。木綿豆腐は水切りし、卵は割りほぐす。

しょうゆ

ごま油

4分

耐熱容器にくきたち、豚肉を入れ、ごま油、しょうゆを加え、ふんわりラップをして4分加熱する。

溶き卵

かつお節

1分半

塩

こしょう

崩した豆腐

一旦とり出し、木綿豆腐を崩しながら入れ、塩、こしょうをする。溶き卵を全体に回しかけて、かつお節をまぶし、ふんわりラップをして1分半加熱する。加熱が足りない場合は再加熱する。

ワンポイントアドバイス 炒め物に豆腐を使うときはしっかり水を切っておくと、おいしく仕上がります。レンジを使って水切りする場合は、キッチンペーパーに包んで豆腐1丁に対して1分加熱しましょう。(1/2丁の場合は30秒加熱)