

→今月の【 簡単レシピ 】2023/9月更新

秋と言えば『さんま』の季節ですが…、ちょっと高くて手が出ない🙄 そんな時は『さんま缶詰』を使ったアレンジメニューで秋の味覚を楽しみませんか？洋食、中華、和食とさんま缶詰の七変化レシピを紹介します🍷

## 簡単レシピ 『さんま缶詰のアレンジレシピ』

### さんま缶詰のチーズ焼



#### 【材料 2人分】

さんま缶詰 1缶(90g)  
ナス 1/2本(100g)  
ズッキーニ 1/2本(100g)  
トマト 1/2個(80g)  
オリーブ油 小2  
スライスにんにく 少々  
チーズ 20g



#### 作り方

- ①フライパンにオリーブ油とスライスにんにくを入れて弱火にかけ香りを出す
- ②①に半月に切ったナスとズッキーニを入れて軽く炒めたら、角切にしたトマトを加えて炒め合わせる
- ③耐熱容器に軽くほぐしたさんま缶詰と②を入れて上からとろけるチーズをまぶしてグリル(又はオーブン)で焼き目がつくまで焼く

○栄養量(1人分) エネルギー- 190kcal 塩分 1.0g

### さんま缶詰の羽根つき餃子

#### 【材料 2~3人分】

さんま缶詰 2缶(180g)  
キャベツ 100g  
大葉 5枚  
卸生姜 5g  
餃子の皮 15~20枚  
水溶性片栗粉 適量  
油 適量  
小麦粉 小2  
水 80cc  
ごま油 小1



#### 作り方

- ①キャベツはみじん切、大葉は千切にしてボールに入れ、汁気を切ったさんま缶詰、卸生姜を加えてよく混ぜる
- ②餃子の皮に①を小さじ1杯ずつのせ、縁に水溶性片栗粉を塗って閉じる
- ③フライパンを熱して油を塗り、②を並べて中火で1~2分加熱する
- ④水で溶いた小麦粉を③に加えて蓋をし、水分がなくなるまで約5分ほど加熱する
- ⑤水分がなくなったらごま油を回し入れ、こんがり焼き色がついたら出来上がり

○栄養量(1人分) エネルギー- 284kcal 塩分 1.4g



### さんま缶詰の竜田揚げ



#### 【材料 2人分】

さんま缶詰 1缶(90g)  
オクラ 3~4本(30g)  
ヤングコーン缶 5~6本(50g)  
片栗粉 適量  
揚げ油

#### 作り方

- ①さんま缶詰は身を取り出してキッチンペーパーで水気を取る
- ②オクラは表面を洗って切り目を入れ、ヤングコーン缶と一緒にさんま缶詰の汁に浸けて味を馴染ませる
- ③①と②に片栗粉をまぶして、低温に熱した揚げ油で加熱する
- ④表面がこんがり、カリッとなるまで揚げる

○栄養量(1人分) エネルギー- 213kcal 塩分 0.7g