

マッシュポテトとさばをミルフィーユ状に重ねて、ベーコンで包んで焼きあげました。

さばとマッシュポテトの ベーコン包み焼き



1人当たり1/2個

【1人あたり】

エネルギー：249kcal

たんぱく質：19.4g

脂質：15.0g

炭水化物：14.5g

食塩相当量：1.5g

材料・分量（2人分）

- ・じゃがいも…1個
- ・バター（有塩）…5g
- ・さば缶(水煮)…1/2缶
- ・ベーコン…5枚(20cm)
- ・油…2g(小さじ1/2)

コツ・ポイント

じゃがいもは、茹でなくても市販のマッシュポテトの粉末（30g）にお湯120ccを加えたものでも代用できます。

レシピの生い立ち

臭みが気になって少し食べづらいさばもじゃがいもとベーコンと一緒になら美味しく食べられると思い、このレシピを思いつきました。

作り方

- 1 じゃがいもは、洗って皮付きのまま湿らせたキッチンペーパーで包む。
- 2 1を耐熱容器に入れてふわっとラップをし、電子レンジ加熱する（600w・6～7分）。
- 3 熱いうちに皮をむき、ボウルに入れてバターを加え、マッシャーでつぶす。
- 4 さば缶は汁を切って捨て、身をほぐしておく。
- 5 5cm×15cm型にベーコンを縦横に包み込むように敷く。
（クッキングシートを敷いておくと取り出しやすいです。）
- 6 マッシュポテト・さばの順でミルフィーユ状に詰め、ベーコンをかぶせて閉じる。
- 7 フライパンに適量の油をひいて6をうつし、焼き色を付ける。
- 8 底を上にして6等分にしお皿に盛る。

味付けいらずで簡単に作ることができます。
油で揚げないのでヘルシーな一品です。

焼き鳥缶コロツケ



1人あたり2個

【1人あたり】
エネルギー：408kcal
たんぱく質：17.4g
脂質：25g
炭水化物：33.1g
食塩相当量：1.8g

レシピの生い立ち

家庭料理のおかずを備蓄食品で代用できるようにしたいと思い考案しました。

作り方

- 1 〔衣〕
フライパンに油をひいてパン粉を入れ、弱火で小麦色になるまで炒める。
- 2 ジャガイモは、一口大に切って耐熱ボウルに入れる。水を入れ、ふんわりとラップをして600W電子レンジで5分加熱し、つぶす。
- 3 玉ねぎはみじん切りにする。耐熱ボウルに油を入れ、ふんわりとラップをして600W電子レンジで90秒加熱する。
- 4 焼き鳥缶は細かく刻む。
- 5 2と3と4とコーン缶を混ぜ合わせて、小判型に成形する。
- 6 5に炒めたパン粉をつける。
- 7 トースターや電子レンジで温めて完成。

材料・分量（1人分）

- ・焼き鳥缶…1缶
 - ・ジャガイモ…1個
 - ・水…小さじ1
 - ・玉ねぎ…1/4個
 - ・油…小さじ1
 - ・ホールコーン缶…適量
- 〔衣〕
- ・パン粉…20g
 - ・油…大さじ1

コツ・ポイント

- ・小判型に形成するときに焼き鳥缶のたれが手に付きやすいため手袋を着用すると良いです。
- ・トースター180℃5分の加熱でさらに美味しく召し上がることができます。
- ・ジャガイモは茹でなくても市販のマッシュポテトの粉末（30g）にお湯120cc加えたものでも代用できます。玉ねぎは冷凍みじん切り玉ねぎ50gでも代用できます。

鯖缶を利用して肉がなくても簡単につくることができます。

鯖缶しゅうまい



1人あたり4個

【4個分】
エネルギー：306kcal
たんぱく質：19.0g
脂質：11.7g
炭水化物：32.7g
食塩相当量：1.7g

材料・分量（2人分）

- ・しゅうまいの皮…8枚
- ・鯖の水煮缶…40g（小1/3缶）
- ・ふわふわはんぺん（白）…80g
- ・玉ねぎ…70g
- ・ねぎ…20g
- ・水…30ml（大さじ2）
- ・ごま油…6g
- ・蒸し用の水（適宜）

レシピの生い立ち

缶詰を使って簡単に作れ、子供から大人まで万人受けする一品です。

作り方

- 1 ボウルに鯖缶を入れ、ヘラで細かくつぶす。
- 2 みじん切りのはんぺん、玉ねぎ、ねぎを加えてなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- 3 しゅうまいの皮に、2を30gほどのせて包む。
- 4 クッキングシートにしゅうまいを包み、フライパンに1cmほど水を入れ、中火で蓋をして蒸し焼きにする。（水がなくなるまで）
- 5 水分がとんだらクッキングシートからしゅうまいを出し、ごま油で焼く。（中火）
- 6 焼き目がついたら裏返し、両面に焼き目がついたらお皿に盛りつける。

コツ・ポイント

蒸し焼きをするため、水の量と焼き加減が大事です。

ライスペーパーで巻いて揚げたベトナム風春巻きです。
大葉を巻いているのであっさりした味になっています。

チャージョー風揚げ春巻き

レシピの生い立ち

家庭で余りがちな乾物を多く使えるようなレシピになっています。

作り方

- 1 玉ねぎとにんじんを(2~3cm)細切りにする。
春雨は規定時間(3~4分)茹で、冷水にさらした後水気を切って一口サイズに切る。
- 2 フライパンに1を入れ軽く中火で炒め、さんま缶を加えてほぐすように炒める。
- 3 (A)を加えて全体に味がつくように炒める。
- 4 フライパンを火からおろし、12等分にし、常温で冷ます。
- 5 ラスペーパーを包丁で半分に切り、水に20秒くぐらせ、キッチンペーパーで水気を拭きとる。
- 6 大葉を裏にしてのせ、その上に4をのせて両端をたたみ、春巻きの要領で手前から巻く。
- 7 フライパンに1cm程度の高さまで油を注ぎ入れ、180℃に熱する。
熱したところに、6をくっつかないように入れ、片面が硬くなったら裏返して火を通す。
- 8 油を切り、器に盛りつける。

コツ・ポイント

ライスペーパーを巻く時に、空気を入れないようにしっかり巻くと油ハネの心配が少なくなります。



1人あたり4本

【1人あたり】
エネルギー：169kcal
たんぱく質：0.5g
脂質：9.1g
炭水化物：15.3g
食塩相当量：1.0g

材料・分量 (12本分)

ライスペーパー…6枚 (1枚を半分に切る)

- ・玉ねぎ…50g
- ・にんじん…30g
- ・春雨(乾)…10g
- ・さんま缶…1/2缶
- ・大葉…12枚

- (A) {
- しょうゆ…小さじ1
 - ごま油…小さじ1
 - 酒…小さじ1
 - 砂糖…小さじ1/2
 - 鶏がらスープの素…少々
 - 水…小さじ2
 - ・こしょう…少々
 - ・揚げ油…適量