

ローリングストックレシピ

CO-OPさばの水煮

ローリングストックに最適な訳

タンパク質やビタミンDが豊富で、災害時の偏りがちな栄養バランスを整えてくれます

骨まで食べられる柔らかさで、調理時間も短くてアレンジ無限



台風や水害、地震などのいざという事態を想定し、食料品を備蓄しておくことはとても大切な事です。でも置いておく場所や、管理は大変！食べなれたものを消費しながら買い足すローリングストックで組合員さんから寄せられたおすすめレシピを紹介

ふわふわさば缶キッシュ

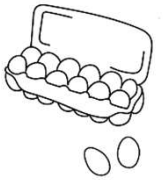
伊万里市の
藤原さんのレシピ



材料(5人分)・事前準備

さばの水煮缶 1缶 (身と汁を分ける)
ほうれん草 110g(2/3袋) 3~4cmカット
玉ねぎ 90g(中1/2) スライス
にんじん 20g 千切り
しめじ 40g(1/2袋) 石づきをとりばらばらに
にんにく 1/2片 みじん切り
卵 4個
生クリーム 1パック
とろけるチーズ 50g
オリーブ油 大さじ1
ドライパセリ/塩コショウ、ブラックペッパー 少々
*オーブンを180℃に温めておく

さば缶の汁を
入れることで
ふわふわの
キッシュに!



- STEP 01 フライパンにオリーブ油にんにくを入れ、香りが出てきたら、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しめじを入れて炒める。ある程度炒まったら、さばの身を入れほぐし塩コショウで整え炒める。
- STEP 02 ボールに卵を入れ、泡立て器で混ぜ生クリームを加えて混ぜたらさば缶の汁入れ、混ぜる。
- STEP 03 02にとろけるチーズを加え混ぜ、耐熱皿に入れ、温めておいたオーブンで、180℃40分焼く。仕上げにドライパセリブラックペッパーを振る。

さばの濃厚ミネストローネ

我が家で常にストックしている野菜ジュースを使ったスープを考えました。お好みで粉チーズをかけても美味しいです。

材料(4~5人分)・事前準備

さばの水煮缶 1缶 (身と汁を分ける)
野菜ジュース(200ml紙パック) 2本
玉ねぎ 100g(小1個) 8mm角に切る
にんじん 100g(6cm) 8mm角に切る
セロリ 30g(10cm) 8mm角に切る
大豆水煮(ドライパック) 60g(1/2缶)
マッシュルーム水煮 40g(1/2缶)
みそ 小さじ1/2
チキンコンソメ(キューブ) 1/2個
水 100ml
塩コショウ/パセリ 少々



西松浦郡有田町の
高橋さんのレシピ



- STEP 01 さばの身を食べやすい大きさに割り、サバ缶の汁にみそを加えて溶かす
- STEP 02 鍋に01と野菜、大豆、マッシュルーム、コンソメ、野菜ジュース、水を入れ中火にかける
- STEP 03 沸騰したら5分ほど煮込み、塩コショウで味を整え、器に盛る。パセリをかけて出来上がり

万能! さばのミートソース

伊万里市の
アヤコさんのレシピ



いろいろな料理に応用
できます。
作り置きしておくとも
とても便利です

材料・事前準備

さばの水煮缶 1缶
玉ねぎ 1個 (みじん切り)
人参 1/2本 (みじん切り)
しめじ 1/2株
すりおろし生姜 大さじ1
ケチャップ 大さじ3
コンソメ顆粒 小さじ1
ブラックペッパー 適量
オリーブオイル 大さじ1

- STEP 01 オリーブオイルで玉ねぎ、人参、しめじを炒める
- STEP 02 火が通ったら、さばの水煮缶を木べら等で潰しながら汁ごと加え、生姜、ケチャップ、コンソメ顆粒を加える
- STEP 03 水分が飛ぶまで煮て、ブラックペッパーで味をととのえる

