

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

サバトマトパイ

鳥栖市の
メロンパンさんレシピ

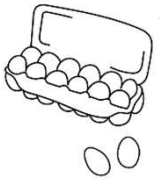


材料・事前準備

- さばの水煮缶 1缶
- カットトマト缶 1/2缶
- エリンギ 1本 みじん切り
- たまねぎ 1/2 みじん切り
- 油 大さじ1
- パイシート 1袋
- にんにくチューブ 2cm
- 塩コショウ 少々
- コンソメ 1/2個
- 卵 (テリ用) 適宜

* オープン200度に温めておく

あやっにも喜ばれ
そうですね



- STEP 01** フライパンに油をいれエリンギ、たまねぎを炒める。炒まったら、さば水煮、トマト缶、塩こしょう、コンソメ、にんにくチューブを入れて、3分煮る。
- STEP 02** パイシート1枚を縦に伸ばして4等分に切る。1カットにスプーン1の1を入れ、四角に包み端はフォークで押さえ上は十文字カットを入れる。
- STEP 03** パイにテリ用の卵を塗り200度のオーブンで10分焼いて出来上がり

さば缶とにんじんのサラダ

人参、ほうれん草の湯で時間は好みで調整してください
ほうれん草は冷凍でもいいですね

材料(4分)・事前準備

- さばの水煮缶 1缶
- にんじん 100g(1本)
3cmの千切りを茹で、冷ます
- ほうれん草 100g
3cmに切り茹で冷ます
- 調味料ー
- マヨネーズ 30g
- すりごま 大さじ1
- 深煎り胡麻ドレッシング 大さじ1
- 砂糖 小さじ1/2

みやき町の
メコあーちゃんさんのレシピ



- STEP 01** さばの水煮をボウルに入れ軽く身をほぐす。
- STEP 02** 調味料をよく混ぜ合わせ、さばの水煮、にんじん、ほうれん草を和える。
- STEP 03** 器に盛りつける。

丸ごとさば缶を使った生春巻き ～カリカリ食感のソースを添えて～

魚嫌いのお子さんでも
食べやすいようにヨーグルトで臭みを消し、
食べやすくしました

小城市の
豆子さんのレシピ



材料(4人分)・事前準備

- さばの水煮缶 1缶 (ざるに上げ水けを軽くきる)
- プレーンヨーグルト 40g
- ドライマンゴー 40g
(ヨーグルトに入れつけておく3時間以上→細切りに)
- オリーブオイル 大さじ1.5
- ハーブソルト(塩) 小さじ1/4
- 胡椒 少々
- 人参 70g (千切りにして塩をふる)
- 塩 少々
- 水菜 70g (6cmほどの長さのカット水気をとる)
- 生春巻きの皮 8枚
- ーたれー
- 柿の種(ピーナッツ入り) 20g
(袋に入れ軽く麺棒でたたく)
- スイートチリソース 40g
- レモン 1/8

* 野菜は、アボガド、きゅうり、スイートコーン等でも可

- STEP 01** ヨーグルトにさばの水煮を加え、さばの食感を残すくらいに混ぜたら、オリーブオイル、ハーブソルト、胡椒も入れ混ぜる
- STEP 02** 生春巻きの皮を40度ほどの湯につけ水気を拭き取る。その上に人参、1、マンゴー水菜をのせ、巻く。
- STEP 03** 食べやすい大きさに切り盛り付けしたら、たれを混ぜ合わせ、別容器に入れ添える。