

さば味噌煮缶で チャンチャン焼き風

大垣市 みーれーさん
🕒参考調理時間:約20分
【1人あたり347kcal】



みーれーさんの
おすすめコメント
一度にたくさん作るときは、フライパンに材料を入れて蓋をして、蒸し焼きにしても◎

材料(4人分)
さば味噌煮缶…2缶(380g)
もやし…1袋
キャベツ…200g
にんじん…1/2本
しめじ…1パック
しいたけ…4個

作り方

1. キャベツはざく切り、にんじんは半月切り、しめじ、しいたけは食べやすい大きさに切っておく。
2. アルミホイルにもやし、①、さば味噌煮と煮汁を1/4ずつ等分して入れ包む。
3. フライパンに②を入れ1cmほど水を張って、弱火～中火で15分程度蒸し焼きにする。

これを
使ったよ!



co-op さばみそ煮(国産さば使用)
190g(固形量140g)×3
本体価格 468円
税込価格 505円

ツナ缶で ズッキーニサラダ

岐阜市 りなママさん
🕒参考調理時間:約10分
【1人あたり190kcal】



りなママさんの
おすすめコメント
好みのドレッシングで和えても美味しいです。クセがないのでいろいろな味で楽しめます。

教えて! みんなの
うちのごはん

今月のテーマ 2018.9月号

缶詰を使ったレシピ
ひと手間加えて、缶詰をより美味しく

材料(4人分)
ツナ缶…2缶(140g) マヨネーズ…大さじ3
ズッキーニ…2本 にんにく…少々
紫たまねぎ…1/2個 塩、こしょう…適量

作り方

1. ズッキーニは薄切りに、紫たまねぎは薄切りにし水にさらして水気をきっておく。
2. ボウルに①、ツナ、マヨネーズ、刻んだにんにくを入れ混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

co-op ライトツナフレーク
(まぐろ油漬)
70g×3
本体価格 348円
税込価格 375円



これを
使ったよ!

材料(4人分)
ミックスビーンズ缶…1缶(120g)
ベーコン…100g
たまねぎ…1/2個
にんじん…1/2本
ズッキーニ…1/2本
セロリ…1/2本
オリーブオイル…大さじ1
A 野菜ジュース…200cc
水…400cc
コンソメ…2個
トマトケチャップ…大さじ2
塩、こしょう…適量

作り方

1. ベーコン、野菜はそれぞれ1cm角に切る。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、①がしんなりするまで炒める。
3. ②にミックスビーンズ、Aを入れひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える。

co-op ミックスビーンズ
ドライパック
120g×3
本体価格 338円
税込価格 365円



これを
使ったよ!

ミックスビーンズ缶で ミネストローネ

恵那市 アナベルさん
🕒参考調理時間:約15分
【1人あたり230kcal】



アナベルさんの
おすすめコメント

店頭で試食販売していたものにアレンジを加えました。生協のひじき缶、大豆缶、ミックスビーンズ缶は必ずストックしています。

材料(4人分)
さば水煮缶…3缶(570g)
co-op ひじきドライパックパウチ…1袋(50g)
片栗粉…大さじ4
オリーブオイル…大さじ1
A トマトケチャップ…大さじ2
濃厚ソース…大さじ3

作り方

1. ボウルに汁気を切ったさば水煮、ひじき、片栗粉を入れ、練り混ぜる。
2. ①を小判型に丸め、オリーブオイルをひいたフライパンで両面に焼き目がつくまで焼き、Aを入れからめる。

POINT

co-op ひじきドライパックの缶タイプ(110g)を使用する場合は1/2でほぼ同量となります。

co-op さば水煮
(国産さば使用)
190g×3
本体価格 468円
税込価格 505円



これを
使ったよ!

さば水煮缶でさばーぐ

大垣市 けいなゆさん
🕒参考調理時間:約10分
【1人あたり357kcal】



けいなゆさんの
おすすめコメント

魚が苦手な息子もこれは大好き♡さばーぐでロコモコ丼を作るとよこびます。