



《食のコミュニケーション推進部会》

くるりと巻いたなすがソーセージの旨みを  
しっかりキャッチ!

## ウインナー缶のなす巻

分量：ウインナーの缶詰 1 缶を使って 4 人分

材料：ウインナー缶・・・・・・・・1 缶  
なす（中サイズ）・・ 2～3本  
塩・・・・・・・・ 小さじ1/2  
サラダ油・・・・・・・・小さじ2  
塩・・・・・・・・ 少々  
こしょう・・・・・・・・ 少々  
つま楊枝・・・・・・・・ 12 本



### 作り方

- ① ウインナーは熱湯で 30 秒ゆで、ザルに取り水気を切っておく。
- ② なすはヘタを取り、縦に 5mm 弱の厚さに切り、塩を振りアクを出して水気を拭いておく。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れなすを加え、塩、こしょうし両面焼く。
- ④ なすのヘタの方にウインナー 1 本をのせ巻き、つま楊枝で止める。



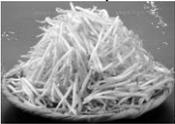
### コツ・ポイント・情報

- ★なすは塩水にさらさず、直接塩をしてアク出しと味付けをする。
- ★なすは水分を出して、炒めると油の量が少なくても炒めることができます。



もやしとオクラであと1品  
さっぱりして食べやすいサラダです

## オクラともやしのなめ苺サラダ



分量：なめ苺のピン詰1ピンを使って4人分

材料：オクラ・・・・・・・・・・1袋  
塩・・・・・・・・・・少々  
もやし・・・・・・・・・・1袋  
なめ苺（塩分控えめ90g）・・1ピン  
しょうゆ・・・・・・・・・・少々

### 作り方

- ① オクラはへたを切り、塩少々で板ずりをしておく。
- ② 沸騰した湯の中に、オクラ、もやしを入れゆで、ザルに取りオクラは3～5mmの輪切りに切る。
- ③ ボウルに水気を切った②を入れ、なめ苺で和え、しょうゆで味をととのえる。



### コツ・ポイント・情報

- ★オクラ、もやしはゆでたらそのままザルに取る。水に取ると水っぽくなります。
- ★なめ苺でオクラ、もやしを和えるときには色が悪くなるので、食べる直前に和えて下さい。

スペイン風の野菜スープ。簡単にたくさんお野菜がとれます。



## ガスパチョ風 豆スープ



**分量：**トマトジュース缶詰 1 缶を使って 2 人分

**材料：**にんにく(みじん切り)・・・小さじ 1  
たまねぎ(みじん切り)・・・中 1/4 個  
じゃがいも・・・・・・・・・・ 1/2 個  
オリーブ油・・・・・・・・・・ 小さじ 2  
水・・・・・・・・・・ 150ml  
チキン固形スープの素・・・・・・ 1/2 個  
トマトジュース(190ml)・・・ 1 缶  
ミックスビーンズ・・・・・・・・ 1/2 缶  
塩・こしょう・・・・・・・・・・ 少々

### 作り方

- ① オリーブ油でにんにく、たまねぎ、小さく切ったじゃがいもを炒め、水、チキン固形スープの素を入れ煮る。
- ② じゃがいもが軟らかくなったら、ミキサーにかける。
- ③ 鍋に②を入れ、トマトジュース、ミックスビーンズを入れ煮て、塩、こしょうで味をととのえる。



### コツ・ポイント・情報

- ★トマトジュースの代わりにホール缶トマトでも簡単に作れます。
- ★温かなくても、又冷たくしてもおいしくいただけます。

コンビーフからいい味がでて、キャベツがとろける旨さです！



## コンビーフとキャベツの柔らか煮込み



分量：コンビーフの缶詰1缶を使って6人分

材料：コンビーフ・・・・・・・・小1缶  
キャベツ・・・・・・・・1/2個  
水・・・・・・・・カップ3  
酒・・・・・・・・大さじ2  
塩・・・・・・・・小さじ2/3  
こしょう・・・・・・・・少々

### 作り方

- ① コンビーフは6等分に切る。キャベツは芯を付けたまま6等分に切る。
- ② 鍋に水、①を入れ酒、塩、こしょうを加え、ふたをして弱火でじっくりと20～30分煮込む。



### コツ・ポイント・情報

- ★キャベツの代わりに白菜でも。
- ★コンビーフって何？そもそもコンビーフとは、塩漬けた牛肉のことです。

サケ缶でたくさんの野菜が食べられるあっさり味の汁物



サケ缶のっぺい汁



分量：サケの缶詰 1 缶を使って4人分  
材 料：だいこん・・・・・・・・100g  
          にんじん・・・・・・・・1/4本  
          こんにゃく・・・・・・・・1/2枚  
          さといも・・・・・・・・4個  
          だし汁・・・・・・・・カップ4  
          サケの缶詰・・・・・・・・1缶  
          ねぎ・・・・・・・・1/6本  
          油揚げ・・・・・・・・1枚  
          豆腐・・・・・・・・1/3丁  
          塩・・・・・・・・小さじ1/3  
          醤油・・・・・・・・大さじ1

**作り方**

- ① だいこん、にんじん、こんにゃくは乱切り、さといもは5mm厚さの輪切り、油揚げは油抜きし3cmの短冊切り。
- ② 鍋にだし汁、①を加え煮る。野菜に火が通ってきたら、サケ缶、油揚げ、豆腐は手でほぐしながら加え、塩、しょうゆで味付けし、小口切りのねぎを加え、一煮立ちして出来上がり。



**コツ・ポイント・情報**

- ★根菜の旨みがでたのっぺい汁に、めん類を入れ、軽食などにも。
- ★サケ缶詰の代わりにお魚のソーセージを使っても早くでき上がります。

サバの水煮缶でうま味が出たスープ、キャベツがたくさん食べられます



サバの水煮缶とキャベツのスープ



分量：サバの水煮缶詰1缶を使って4人分

材料：キャベツ・・・・・・・・・・4～5枚

塩麴・・・・・・・・・・大さじ2

こしょう・・・・・・・・・・少々

**作り方**

- ① 鍋にキャベツを一口大に手でちぎりながら入れる。
- ② キャベツが浸るくらいの、水を加え火をつける。
- ③ 煮立ったら、サバの水煮缶を缶汁ごと入れて、身を少しほぐす。
- ④ 再び煮立ったら、塩麴・こしょうで味付けをする。



**コツ・ポイント・情報**

- ★サバの味噌煮缶・サバカレー味で作ってもおいしく出来ます。
- ★洋風にする時にはローリエ、白ワインを少々加えてください。

《食のコミュニケーション推進部会》  
保存性の高い乾物野菜・海藻  
を使った食物繊維がとれる汁物



サバ缶<sup>コン</sup>で根ブ<sup>ワン</sup>ー椀

分量：サバの水煮缶詰1缶を使って4人分

材料：ひじき・・・大さじ1	サバの水煮缶・・・1缶
干し椎茸(中)・・・2枚	(A) { 酒・・・大さじ2 しょうゆ・・・大さじ1 塩・・・小さじ1/3
切干し大根・・・10g	
にんじん・・・1/6本	
ごぼう・・・10cm	とろろ昆布・・・8g
水・・・3カップ	あら挽きこしょう・・・少々
和風だしの素・・・小さじ2	

### 作り方

- ① ひじきは洗っておく。干し椎茸は戻してせん切り。切干し大根は洗って2cm長さに切っておく。
- ② にんじんはせん切り、ごぼうは笹がきに切る。
- ③ 鍋に水、和風だしの素、サバの水煮缶汁を入れ、①、②を加え煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、ほぐしておいたサバの身を加え(A)で味をととのえて、椀に盛りとろろ昆布をのせ、好みであら挽きこしょうをふる。



### コツ・ポイント・情報

★乾物というと、「戻すのに時間かかるし、めんどう」と思われがちですが調理しながら戻すと、手軽に使いやすい食材です。  
(かんぴょう・昆布・干し海老・煮干し・かつお節・高野豆腐など)



具材を選ばず、調理方法も簡単、  
さわやかな辛さがくせになる！



## タイカレーチキン缶のスープカレー

**分量：**チキンとタイカレー（イエロー）の缶詰1缶を使って4人分

**材料：**たまねぎ・・・・・・・・小1個  
なす・・・・・・・・1個  
赤ピーマン・・・・・・・・1個  
かぼちゃ・・・・・・・・1/8個  
サラダ油・・・・・・・・大さじ1  
オクラ・・・・・・・・4本  
チキン固形スープの素・・・・・・・・2個  
水・・・・・・・・カップ3  
みりん・・・・・・・・大さじ1/2

### 作り方

- ① たまねぎ、なす、赤ピーマン、かぼちゃを角切りにする。鍋を温め、サラダ油を入れ野菜を炒める。
- ② オクラはさっとゆで斜めに切っておく。
- ③ ①に水を加え沸騰してきたら、アクを取り除き7分くらい煮込む。
- ④ ③に「チキンとタイカレー缶 イエロー」とオクラを加え、ひと煮立ちしたら、みりんを入れ器に盛る。



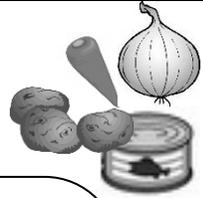
### コツ・ポイント・情報

- ★味そのものは、缶に濃縮されています。みりんを加えることでコクと旨みを感じまろやかになります。
- ★缶の中身が少ないので、鶏肉、野菜を加えるとまた味わい深くなります。

とっても簡単な肉じゃがならぬ、ツナ缶じゃが



ツナ缶じゃが



分量：ツナの缶詰 1 缶を使って 4 人分

材料：ツナ缶小（80g）・・・・・・・・・・1 缶  
じゃがいも・・・・・・・・・・中 3 個  
にんじん・・・・・・・・・・1/2 本  
たまねぎ・・・・・・・・・・1/2 個  
グリーンピース缶（小）・・・・・・1/2 缶  
めんつゆ（3倍濃縮）・・・・・・カップ 1/4  
水・・・・・・・・・・カップ 1 と 1/2



**作り方**

- ① じゃがいもは一口大に切り水にさらす。にんじんは乱切り、たまねぎは 1 cm 厚さの串切り。
- ② 鍋に水、じゃがいもを入れ 5 分ほど煮る、にんじん、めんつゆを加え煮る、たまねぎ、ツナ缶を加え味を浸み込ませながら煮る。
- ③ 最後にグリーンピースを入れ一煮立ちさせ盛り付ける。

**コツ・ポイント・情報**

- ★めんつゆを使うので、簡単に味付けできます。
- ★ツナ缶を油漬けではなく、スープ煮を使用するとあっさり味になります。とうがんや、大根などの野菜でもつくってみましょう。



混ぜるだけで作れるチーズケーキ



乾パンタルトのチーズケーキ

分量：乾パンビスケット1袋(8枚) 18cmスープ皿1枚分

材料：ビニール袋・・・・・・・・・・・・・・・・1枚

(A) 乾パンビスケット・・・・・・・・1袋  
水・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3  
バニラエッセンス・・・・・・・・少々

ラップ(30×30)・・・・・・・・1枚

クリームチーズ・・・・・・・・200g

砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・70g

プレーンヨーグルト・・・・・・・・150ml

(B) 水・・・・・・・・・・・・・・・・カップ1/4  
粉ゼラチン(2.5g)・・・・1/2袋

レモン汁・・・・・・・・・・・・大さじ2

ブルーベリージャム・・・・・・・・大さじ2



作り方

- ① クリームチーズは室温で軟らかく戻す。耐熱容器に(B)を入れ、電子レンジで40秒加熱し溶かしておく。
- ② ビニール袋に(A)を入れ砕き、ラップを敷いた皿に平らに敷く。
- ③ ボウルにクリームチーズ、砂糖を加え泡立器でクリーム状になるまで混ぜ、プレーンヨーグルトを2~3回に分けて加え良く混ぜ、(B)、レモン汁を加え、②に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら等分に切り分け、ブルーベリージャムを飾る。



コツ・ポイント・情報

- ★乾パンタルトのチーズケーキの上にフルーツ缶詰で飾ってみましょう。
- ★ケーキを切り分ける時には、包丁を温めて切り分けると切り口がきれいに切れます。



《食のコミュニケーション推進部会》  
フルーツの缶詰があったら今すぐ出来る！  
冷やして食べたら最高

## 缶詰フルーツポンチ

**分量：**フルーツ缶詰各小缶1缶使って8人分

**材料：**ミカン缶・・・・・・・・小1缶  
フルーツカクテル缶・・・・小1缶  
パイナップル缶・・・・小1缶  
干しブドウ・・・・・・・・大さじ4  
レモン汁・・・・・・・・大さじ2  
炭酸飲料水（250ml）・1/2本



### 作り方

- ① 大きめの器にシロップごとミカン、フルーツカクテルを入れ、パイナップルは6~8等分に切り加え、干しブドウ、レモン汁を加え冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 食べる寸前に炭酸飲料を加え器に盛る。



### コツ・ポイント・情報

- ★生の果物を一緒に加え混ぜても色彩がきれいです。
- ★白玉や牛乳寒天を加えたり、缶詰のシロップの代わりにジュースにすると豪華になります。
- ★大人向きにする時には洋酒、ハーブを加えても。