



サンマ缶となめたけ瓶の炊き込みご飯2合分



材 料：サンマ缶1缶、なめたけ瓶詰め1瓶

作り方：①お米を二合研ぐ

②炊飯器にお米とサンマ缶（汁ごと）

なめたけを瓶ごとすべてを入れる

③水を2合のメモリまで入れてスイッチを入れる

※おろし生姜小さじ1、料理酒大匙1を加えて炊いても美味ですよ



サンマ缶の甘辛唐揚げとスープ



材 料：サンマ缶2缶、片栗粉適量、醤油大さじ1
砂糖大さじ1、おろし生姜小さじ1

作り方：①サンマ缶の汁と切り身を分けて、
切り身の水分を軽く拭く

②醤油と砂糖とおろし生姜を混ぜてたれを作る

③フライパンに油を入れて中温に温める

④水分を拭き取ったサンマに片栗粉をまぶして
油でからりと揚げる

⑤揚げたてのサンマを②のたれで絡めて
盛り付ける

⑥残ったサンマの汁、倍の水を鍋に入れて温め、
小口ネギ、おろし生姜少々、料理酒、塩で味を
整えてスープにする



冷めても美味しいサンマ缶の焼肉風味



材 料：サンマ缶 1 缶、小麦粉適宜、油少量、
焼肉のたれ大さじ 2

作り方：①サンマ缶の水分を切り、小麦粉をまぶす
②フライパンに少量の油を熱し、小麦粉を
つけたサンマを入れて両面こんがり焼く
③焼き肉のたれ大さじ 2 を回し入れ焼いた
サンマに絡める



栄養バランス Good!! サンマ缶のサラダ



材 料：サンマ缶 1 缶、ポン酢大さじ 2、ごま油大さじ 1
おろし生姜小さじ 1 野菜（レタス、キュウリ、
トマトなど）

作り方：①ポン酢、ごま油、おろし生姜を混ぜ合わせて
水分を切ったサンマを 10 分ほど漬けておく
②洗った野菜を器に盛り付け中央にたれに付け
込んだサンマを飾り、残ったたれをドレッシ
ングとして野菜にかける



サンマ缶の簡単ピザトースト



材 料：サンマ缶 1 缶、マヨネーズ大さじ 3、味噌
小さじ 1、溶けるチーズ 3 枚、食パン 3 枚

作り方：①サンマ缶の水分を切り、マヨネーズ大さじ 1 と
合わせておく
②マヨネーズ大さじ 2 と味噌小さじ 1 を混ぜて
味噌マヨネーズを作る
③食パン 3 枚に味噌マヨネーズを塗り①の
サンマ缶を等分にのせて溶けるチーズをのせ、
オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く



サンマ缶の卵とじ、ごはんに乗せても Good



材 料：サンマ缶 1 缶、卵 2 個、玉ねぎ 1/2 個

調味料：水 50cc、だしの素 小さじ 1.5、醤油大さじ 2
砂糖大さじ 2、酒 大さじ 2、みりん 大さじ 2

作り方：①玉ねぎはうすくスライスする
②フライパンに全ての調味料とスライスした玉
ねぎを入れ、ふたをして煮る
③玉ねぎがしんなりしてきたら、サンマ缶を汁
ごと入れて、再びふたをして 1~2 分加熱
④溶き卵を回し入れてふたをして好みの固さに
なるまで加熱する
⑤用意できたら、小口ネギや海苔を散らして完成