

## きんめ缶 簡単レシピ集 その1



きんめ缶水煮（赤箱）を用いた「炊き込みご飯」

### 材 料

- 1 きんめ缶水煮（赤箱）1缶  
（煮汁と身を別にしておく）
- 2 お米 一合
- 3 醤油大サジ2杯、お酒大サジ1杯
- 4 生姜千切り、三つ葉、海苔適宜

### 調 理

- ・ご飯を蒸ぎ①の煮汁と③の調味液とともに一合分の炊き込む水分量を調整する。
- ・炊きあがる約5分まえに①の身と④の生姜を炊飯器に投入する。
- ・盛りつけ後、お好みで三つ葉や海苔を添える。

※ 缶詰はそのまま召し上がるより少し加熱していただきますと風味がでます。お醤油やレモン等の相乗もよく合います。

## きんめ缶 簡単レシピ集 その2



きんめ缶バジル入りオリーブ油漬け（緑箱）を用いた「アルフォンソ&オリーブパスタ」

### 材 料

- 1 きんめ缶バジル入りオリーブ油漬け（緑箱）1缶
- 2 スライスブラックオリーブ（市販品1袋）
- 3 パスタ（フィットチーネ等ならさらに良い）2食分
- 4 オリーブオイル大サジ2杯、ニンニク4かけ（スライス）
- 5 黒コショウ、パルメザンチーズ適宜

### 調 理

- ・オリーブオイルを弱火のフライパンで温め、ニンニク4かけを香りが立つまで炒める。
  - ・火を強め、①と②、③を足し、さっとあえ、黒コショウを多めに振る。
  - ・お皿に盛った後、パルメザンチーズをふる。
- ※ オイル漬けの缶詰はトマト、チーズ等にもよく合います。ピザやトーストのトッピングなどにもご利用ください。

## きんめ缶 簡単レシピ集 その3



きんめ缶鰹実油（黒缶）を用いた「きんめ入りコロッケ」

### 材 料

- ① きんめ缶鰹実油（黒缶）1缶
- ② じゃがいも
- ③ 玉ねぎ
- ④ 塩・コショウ
- ⑤ 卵
- ⑥ 薄力粉
- ⑦ 水
- ⑧ パン粉

### 調 理

- ・じゃがいもは皮をむき、4~6等分に切り、鍋にじゃがいもを入れ、水を加えて茹でる。
- ・竹串が通るくらい茹でたらお湯を捨て、もう一度火にかけ水分を飛ばしてから木べらでつぶす。
- ・次に玉ねぎ、にんじんをみじん切りにし、フライパンに油を入れ炒める。
- ・玉ねぎが透き通るようになったら、きんめ缶鰹実油（黒缶）を入れ塩・コショウを加えさらに炒める。
- ・先ほどのじゃがいもに炒めた具を加えて、塩・コショウで整える。
- ・混ぜたらコロッケの形にして1時間くらい冷ます。
- ・ボウルに卵、薄力粉、水を入れ泡だて器で混ぜる。
- ・コロッケのたねをボウルの中にくぐらせ、パン粉をつけ180℃の油で揚げる。