

くらしの炎

vol.163

- 🔥 炎でかんたんクッキング
- 🔥 「備える」について考えてみる
- 🔥 つどいちゃんの炎JOYたいむす
杜の葉匠 玉澤総本店 上杉本店さま
- 🔥 つどいちゃんからのお知らせ
- 🎁 読者プレゼント 玉澤総本店「あんさぶれセット」



炎でかんたんクッキング

ローリングストックの缶詰で作る!毎日ごはんレシピ

保存食の印象が強い缶詰は、普段の料理に取り入れることで立派な一品に!
ひんやりおいしいクリームソーダは、夏のおやつタイムにイチオシです。



さば缶トマトカレー

調理時間 約15分

材料 (4人分) 約588kcal/1人分

- たまねぎ……………1コ
- にんにく・しょうが……………各1片
- さば缶(水煮)……………2缶(約400g)
- カットトマト缶……………1缶(約400g)
- サラダ油……………大さじ2
- カレー粉……………大さじ1と1/2~2
- ウスターソース……………大さじ2
- トマトケチャップ……………大さじ1
- 顆粒コンソメ……………小さじ2(固形なら1コ)
- 砂糖……………小さじ1
- 黒コショウ……………少々
- ごはん……………4膳分
- パセリ……………適宜

- 1 たまねぎは薄切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油、にんにく・しょうがを入れて弱火で炒める。香りが立ったらたまねぎも加えて、中火でしんなりとするまで炒める。
- 3 さば缶(汁ごと)とトマト缶を加えて、さばをつぶしながら煮詰める。ぽってりしたら、Aを加えて5分煮る。(タイマー機能使用)



- 4 器にごはんとともに盛り付け、パセリを散らす。



味付け缶のホイル焼き

調理時間 約10分

- 1 パプリカは3mm厚さの薄切り、長ねぎはせん切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
- 2 アルミホイルに汁気をきった味付け缶、1、チーズを順にのせて包む。グリル網にのせて、**両面焼きグリル**上下強火で5~7分焼く。



材料

(1人分) 約309kcal/1人分 ※焼き鳥缶の場合

- お好みの味付け缶……………1缶(100~150g程度)
- パプリカ(赤・黄)……………各1/6コ
- 長ねぎ……………5cm分
- ぶなしめじ……………1/6株
- ピザ用チーズ……………30g

★味付け缶:

焼き鳥缶、コンビーフ缶、魚のしょうゆ煮・みそ煮缶など

ミックスフルーツのゼリークリームソーダ

調理時間 約10分

※ゼリーを固める時間を除く

- 1 水気をきった果物缶をミキサーで攪拌する。
💡 ミキサーがない場合は、果物を袋に入れて細かくつぶす。
- 2 小鍋にシロップとアガーを入れて混ぜ、火にかける。沸騰したら弱火で2分煮る。(タイマー機能使用)
1を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やし固める。

- 3 2をフォークで崩し、氷とともにグラスに入れる。サイダーを注ぎ、アイスクリームをのせる。アラザンやミントを飾る。

💡 アガーは粉寒天4gに変えてもOK!

材料 (4人分)

約189kcal/1人分

※パイナップル缶・みかん缶の場合

- 果物缶(2種類)……………合計200g
- 果物缶のシロップ……………200cc
- アガー……………12g
- サイダー……………500cc
- 氷、アイスクリーム……………適量
- アラザン、ミントなど……………適宜



レシピ作成: 仙台市ガス局 管理栄養士 小関 奏子

ガス局料理教室に参加してみませんか?

参加者募集中! ガス局ホームページから今すぐ応募できます!

仙台市ガス局 料理教室

