

まいにち絶品！「サバ缶」おつまみ

きじまりゅうた



いま話題の「サバ缶」ひとつで
居酒屋メニューやバル風メニューが作れる！

「サバ缶」は使い勝手が抜群！

- ◎お手頃価格。
- ◎魚なのに手軽で、食べごたえもある。
- ◎味つけがシンプルだから飽きない
- ◎保存性が高く、買い置きOK！



『まいにち絶品！「サバ缶」おつまみ』で紹介しているレシピ例

～和洋中エスニック問わず何でも合っておいしい！

充実の**63**レシピをぜひお試しください～

サバの梅しそ大根

サバのオムレツ

サバの豆乳キムチ和え

サバとレタスのペペロンチーノ炒め

サバのチーズリエット

サバの炊き込みごはん

サバの春雨サラダ

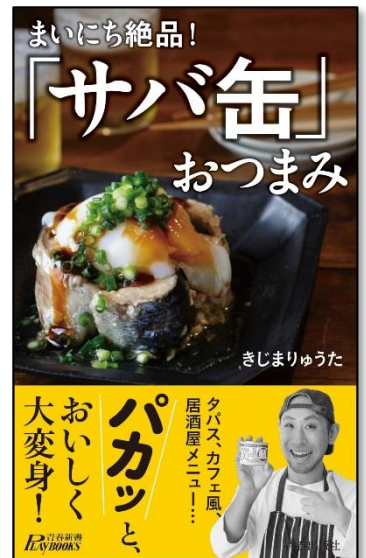
…その他、多数！

きじまりゅうた

料理研究家。祖母は料理研究家の村上昭子さん、母は同じく料理研究家の杵島直美さんという家庭に育ち、自身も料理研究家の道へと進む。テレビや雑誌を中心に活躍し、自身の料理教室も開催。NHK『きじまりゅうたの小腹がすきました』放送中。

●公式ブログ● <http://www.daidokolog.com/>

きじまさんへの著者インタビューや、書影の送付等ございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。



仕様：新書判／定価：1160 円＋税

発売：2018 年 5 月 10 日

詳細 HP:



【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社 青春出版社プロモーション部 〒162-0056 東京都新宿区若松町 12-1

西尾春香 TEL: 03-3202-1212 / FAX: 03-3203-5130 E-mail: h-nishio@seishun.co.jp

かけるだけ！和えるだけ！フライパンだけ！ぜんぶ「だけ！」レシピ



SABA ③

フライパン
ひとつで！

アクアパッツァ

イタリアンの定番も、缶詰だから超時短

【材料】
サバ缶(水煮)…1缶 水…1/2カップ
にんにく…1かけ 塩…少々
プチトマト…5コ オリーブ油…大さじ2
オリーブ…5コ イタリアンパセリ…適宜

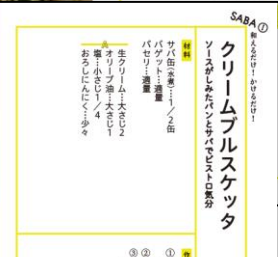
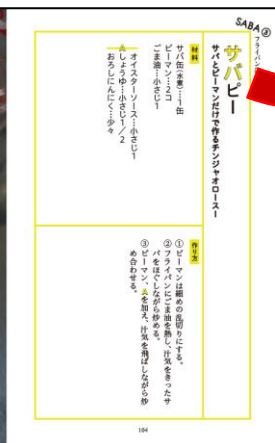
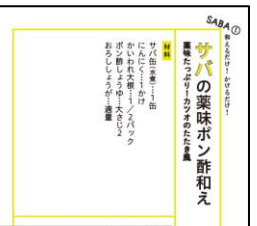
【作り方】
① にんにくは粗みじん切りに、プチトマトはヘタを取る。
② フライパンににんにくとオリーブ油大さじ1を入れて弱火にかけ、香りが立ったらプチトマト、オリーブ、サバを缶汁ごと加え、水を注いで中火にする。
③ 沸騰したら5分ほど煮て、塩で味をととのえ、オリーブ油大さじ1を回しかける。あればイタリアンパセリのみじん切りを散らす。

「しょっちゅう食べたいから、なるべく楽チンな作り方を目指したし、味つけもバリエーションをつけていったら、お酒もワインや日本酒なんでもあうじゃんと大発見！

サバ缶ひとつで、ウチ呑みが居酒屋にもバルにもなる、とっておきの「おつまみレシピ」を、ぜひお試しください！」

一きじまりゅうた

実際につくってみると
本当に簡単で美味しい！
ズボラな私でも
これなら毎日楽しめそう！
—弊社スタッフ



* 使用するサバ缶は、すべて「水煮」です。

* サバ缶は 1 缶 200g(固形量 160g)のものを
使用しています。

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社 青春出版社プロモーション部 〒162-0056 東京都新宿区若松町 12-1

西尾春香 TEL: 03-3202-1212 / FAX: 03-3203-5130 E-mail: h-nishio@seishun.co.jp