



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. クロスティニー
2. 鯖水煮缶のトマト煮
3. 鮭中骨缶のポテトサラダ
4. ツナと人参のごはん

## 1. クロスティニー

材料	分量(5人分)	作り方
フランスパン グリーンレタス スライスチーズ オイルサーディン トマト にんにく	1/2本 4~5枚 5枚 1缶 1個 1片	①パンは1cm厚さにきり軽くトーストしておく。 片面ににんにくの切り口をこすりつけておく。 ②パンにレタス、チーズをのせ上にオイルサーディンをのせる。 ③湯むきして種を取ったトマトを小さく切って上に飾る。 オイルサーディンの油を上から少しかける。

## 2. 鯖水煮缶のトマト煮

材料	分量(5人分)	作り方
鯖水煮缶 (200~300g) オリーブ油 バター じゃが芋 玉葱 にんにく パセリ 茄子 パブリカ 青ピーマン トマト水煮缶 塩 胡椒 赤ぶどう酒	1缶 大さじ2 大さじ1 200g 50g 2~3片 適宜 2本 1/5個 1個 200g 小さじ1 少々 大さじ3	①茄子、青ピーマン、パブリカ、じゃが芋は1.5cm角に切る。 じゃが芋は水につけておく。玉葱はみじん切り、にんにくは薄切りにしておく。パセリもみじん切り。 ②鍋にオリーブ油とバターを熱してにんにくを炒め次に玉葱を色づくまで炒め、じゃが芋を加えこんがり焼く。 ③パセリを入れて炒め茄子、パブリカ、ピーマンを入れて炒めしんなりしたところで赤ぶどう酒とトマト水煮缶をいれ、塩、胡椒して5~6分煮込む。 ④とろりしたら鯖水煮缶を入れ5~6分煮込んで味を調える。

### 3. 鮭中骨缶のポテトサラダ

材料	分量(5人分)	作り方
鮭中骨缶 (180g) じゃが芋 マヨネーズ 黒こしょう	1缶 300g 大さじ3 少々	①じゃが芋は洗ってラップで包んで電子レンジで5分加熱したら裏返して1~2分竹串がスツと通るまで加熱する。 熱いうちに皮をむいてざっとつぶしておく。 ②つぶした芋とマヨネーズをボウルに入れて混ぜ、鮭中骨缶を汁ごと加えて混ぜ合わせ器に盛って黒こしょうをふる。

### 4. ツナと人参のごはん

材料	分量(5人分)	作り方
米 水 人参 ツナ缶 塩 醤油	2C 440cc 150g 小1缶 小さじ1 小さじ1	①米は洗って水気をきる。 人参はすりおろす。 ②米に水、人参、ツナ缶、調味料を入れ火にかける。 強火で沸騰したら弱火にして15分最後に一呼吸強火にして火を止める。