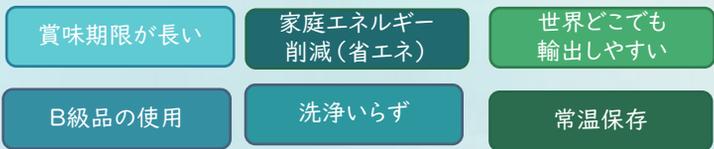


家庭でできる缶詰料理 ~ちょっとおしゃれに簡単イタリアン~ できる・美味しいから持続可能へ



若者が気軽に家庭でできるSDGs!を目指す

リサイクル(缶)

SDGsの視点
缶詰使用の理由



【缶詰でフードロスをなくす!】

賞味期限が長い

生ものは消費期限と扱われるが、缶詰になることで「賞味期限」になる。食する可能時期が長くなりフードロスにつながる。

B級品の使用

形が悪い・大きさが揃わないといった理由の規格外のB級品を缶詰に加工することで破棄することなく使用できる。

常温保存

生ものを加工し、缶詰・瓶詰めにするだけで常温保存が長期にわたり可能になる。間接的にフードロスをなくす。

★イタリアン フルコース 料理 ~缶詰だからおしゃれに簡単若者メニュー~

1.ブルスケッタ3種

鯖缶・イワシ缶・サンマ缶



- ★:青背魚3種で血液サラサラ
- ♪:パンはティラミス材料と一緒
- :もっと色々な缶詰OK

2.冷製コーンスープ

コーンクリーム缶



- ★:材料はコーン缶と牛乳だけで出来ちゃう
- ♪:1缶使って残りなし
- :クリーム缶使用で濾すだけでもOK

3.ヘルシーサラダ

ビーンズ(紙パック)



- ★:質の良いたんぱく質で、健康的にダイエット
- ♪:賞味期限2年!!
- :多様な容量のものがあり使い切り

4.アンチョビとアサリのペペロンチーノ

あさり缶・アンチョビ缶



- ★:前日からパスタを水につけ、ゆで無し
- ♪:ゆでないので省エネ
- :少量缶で使い切り

5.トマトとスパムのラザニア

トマト缶・スパム缶



- ★:失敗知らず!材料だけで味付け不要!
- ♪:短時間調理で省エネ
- :缶詰だから下ごしらえにゆでる・焼くがなぐ手軽

6.ティラミスとフルーツ添え

フルーツ缶



- ★:ティラミスはカステラの甘さはなくあっさり
- ♪:ティラミス:混ぜるだけで省エネ
- :フルーツ:のせるだけで省エネ
- :様々なフルーツ缶あり何でもOK



MENU

Antipasto

ブルスケッタ 3種

Soup

冷製コーンスープ

Salad

ヘルシーサラダ

Primo Piatto

アンチョビとアサリのペペロンチーノ

Secondo Piatto

トマトとスパムのラザニア

Dolce

ティラミスとフルーツ添え

簡単イタリアン レシピ

1.ブルスケッタ3種

<材料>1人分

○イワシのオイルサーディンのブルスケッタ

- ・食パン(サンドイッチ用): 1/4を2枚
- ・イワシのオイルサーディン: 2尾
- ・クリームチーズ: 適量
- ・プチトマト: 1/4個
- ・パセリ: 適量

○鯖缶のブルスケッタ

- ・食パン(サンドイッチ用): 1/4を2枚
- ・鯖の水煮: 15g
- ・マヨネーズ: 大さじ1/2
- ・スライスチーズ: 適量
- ・トマト: 1/4みじん切り
- ・バジル: 1枚

○サンマ缶のブルスケッタ

- ・食パン(サンドイッチ用): 1/4を2枚
- ・サンマの味付け: 15g
- ・マヨネーズ: 大さじ1/2
- ・モッツアレラチーズ: 10g
- ・プチトマト: 1/4個
- ・パセリ: 適量

○ソース(混ぜ合わせる)

- ・オリーブオイル: 15cc
- ・イワシのオイルサーディンのオイル: 5cc
- ・塩コショウ: 適量

【作り方】

- ① パンはオーブントースターで焼く
- ② 魚缶とマヨネーズと混ぜ合わせる
- ③ ②→チーズ→トマト→葉と色よく盛り付ける



2.冷製コーンスープ

<材料>1人分

- ・コーンクリーム缶: 100g
- ・牛乳: 75ml
- ・顆粒コンソメ: 小さじ1/4
- ・塩: 少々
- ・パセリ: 適量
- ・生クリーム: 適量

【作り方】

- ① コーンクリーム缶をミキサーですりつぶす(しなくてもOK することで滑らかになる)
- ② ①をざるでこし、鍋に入れる
- ③ ②に牛乳と顆粒コンソメ・塩を入れて混ぜる
- ④ ③を火にかける(沸騰させない)
- ⑤ ④を氷で冷まして皿に入れ、パセリと好みの生クリームで飾る



3.ヘルシーサラダ

<材料>1人分

- ・ベビーリーフ: 35g
 - ・レタス: 35g
 - ・ミックスビーンズ: 50g
 - ・ミニトマト: 3個
- ドレッシング
- ・オリーブオイル: 大さじ1
 - ・酢: 大さじ1
 - ・塩・胡椒: 適量

【作り方】

- ① ベビーリーフ、レタスを混ぜて皿に盛り付けて、その上にミックスビーンズ、ミニトマトを飾る
- ② ドレッシングの材料を混ぜ合わせる



4. アンチョビとアサリのペペロンチーノ

<材料>1人分

- ・水漬けパスタ:乾燥100g
- ・ニンニク:1片1/4
- ・アンチョビフィレ:15g (1/2缶)
- ・アサリ:30g (小1缶)
- ・唐辛子:小さじ1/4
- ・オリーブオイル:大きじ3
- ・塩・胡椒:適量
- ・バジル:適量



【作り方】

- ① 乾燥パスタを容器に入れひたひたの水を注ぎ2時間から一日つけておく。
- ② ニンニクはみじん切りにする。
- ③ アンチョビフィレは5mmサイズに切り、アサリは水を切っておく。
- ④ オリーブオイル大きじ2をフライパンに入れ、ニンニクを弱火で軽く炒める。アンチョビフィレとアサリと唐辛子を入れ、軽く焦げないように炒める。
- ⑤ 別のフライパンに大きじ1のオリーブオイルを入れ、水を切った水漬けパスタを弱火で色が変わるまで炒め、塩コショウを振る。
- ⑥ ④に⑤を入れ混ぜ合わせる
- ⑦ 皿に盛り付ける

5. トマトとスパムのラザニア

<材料>1人分

- ・ペンネ:100g...A
 - ・スパム:50g
 - ・玉ねぎみじん切り:30g
 - ・水:50cc
 - ・トマトピューレ:80g
 - ・顆粒コンソメ:小さじ1
 - ・なす 30g...C
- } B
- ・パセリみじん切り:小さじ半分
 - ・とろけるチーズ:30g
 - ・塩・胡椒:適量

【作り方】

- ① ペンネはゆでておく...A
 - ② 玉ねぎとスパムをみじん切りにする
 - ③ ②をフライパンに入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める
 - ④ ③にトマトピューレと水・コンソメを加え、2分間煮る
 - ⑤ なすを薄く切り焼き目がつくまで焼く...C
 - ⑥ A・B・Cを順に2回、耐熱皿に並べる
 - ⑦ ⑥にチーズをかけ、オーブントースターでこんがり焼く
 - ⑧ パセリをふりかける
- } B



6. ティラミスとフルーツ添え

<材料>1人分 (カップの違いがあります)

- ・食パン:余りもの適量
 - ・コーヒーの粉:小さじ1/2 (お好み) } A
 - ・お湯:50ml
 - ・砂糖:小さじ1 (お好み)
 - ・生クリーム:100cc } B
 - ・砂糖:20g
 - ・クリームチーズ:60g } C
 - ・砂糖:10g
 - ・ココアパウダー (適量)
- ・フルーツ缶...適量

【作り方】

- ① 食パンを細かく切り(一辺2cmの正方形くらい),Aを合わせてパンを浸しておく...a
- ② 生クリームと砂糖(B)をハンドミキサーで角が立つまで泡立てる
- ③ 別のボールで常温に戻したクリームチーズと砂糖(C)をよく混ぜ合わせる
- ④ ②と③を混ぜ合わせる...b
- ⑤ カップにa・bと交互に重ね、仕上げにココアパウダーを振りかける

皿にフルーツ缶を盛り付ける

