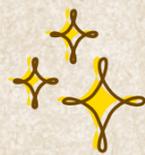




パーティメニューも
缶詰だから
簡単にできる!



はじめにお読みください

この本は弊社刊行の「LDK」掲載の特集を加筆・再編集したものです。掲載商品に関しては、基本的に編集部で購入時の価格（税込）となります。また掲載内容は2019年6月現在のものです。すでに販売していない場合や仕様・デザインの変更、実勢価格、各種情報などが異なる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

缶詰の ベストアイデア

The Best Idea of Canned Foods

Contents

06

総力特集

缶詰のベストアイデア

コレがあればパパッと作れて便利!
08 定番缶詰編

- 09 トマト缶を使ってお店のようなトマト煮を実現!
- 12 コーン缶は子どもが喜ぶ焼きおにぎりに!
- 14 大豆缶を使ったガリチー揚げはおつまみに◎!
- 15 ひよこ豆缶は包丁いららずでできるお手軽フムスに
- 16 見た目のインパクト大! ビーツ缶のポタージュ
- 17 ココナッツミルク缶で作る時短マンゴープリン
- 18 コンビーフ缶のうま味が詰まったコロケ
- 19 お弁当に◎! ポークランチョンミート缶で作るチーズカツ
- 20 カニ缶を丸ごと使った和風アヒージョ
- 21 5分以下で作れる! ホタテ缶のあんかけ
- 22 デミグラスソース缶で高級レストランの味を手軽に再現!
- 23 ホワイトソース缶でできるパリパリの洋風春巻き
- 24 レンジだけでOK! ミートソース缶が即席タコライスに
- 25 忙しい朝におすすめ! カレー缶で作るホットドッグ

栄養たっぷり! 骨まで食べられる!

26 お魚缶詰編

- 27 さば缶の身がゴロゴロ入った絶品パスタ
- 30 ツナ缶の出したっぷり! 和風坦々麺
- 32 いわし缶を使ったピリ辛サルサはつくりおき可能!
- 34 おもてなしで作りたいパエリアをさんま缶でヘルシーに!
- 36 本格テリーヌが鮭缶で手間いらず

缶を器代わりにも
使えます!



38 COLUMN 1 さば缶&ツナ缶
ベストランキング

40 ポリウム満点!! 大満足間違いナシ!
お肉缶詰編

- 41 やきとり缶をまぜるだけ! 味つけいらずの炊き込みごはん
- 43 食欲がないときでもOK! 鶏ささみ缶で作る昆布和え
- 45 ウインナー缶でひとロサイズのアメリカンドッグができる!
- 47 牛肉大和煮缶を使えば本格ストロガノフが時短で完成!

いつもの缶詰が
もっとおいしく大変身!



48 カラフルでおしゃれなデザート!
フルーツ缶詰編

- 49 みかん缶を丸ごと使ったワイルドなゼリー
- 50 とろける食感! 桃缶のゼラート
- 51 パイナップル缶を使ったグラタンはオーブンいらずでOK!
- 52 フルーツミックス缶が涼しげな寒天デザートに
- 53 ポウルひとつでできるダークチェリー缶のフラン

54 COLUMN 2 いつもの缶詰にプラス数百円で家飲みが劇変!
おつまみ缶詰20製品テスト

58 変わりダネ缶詰30製品
辛口採点簿



スイーツも
節約して
作れちゃう!

この本のレシピの決まり

- レシピの手順では材料の「切る」、「むく」、「洗う」などの下ごしらえはできるだけ省略し、シンプルに表記しています。
- 缶詰は、内容量を基準にg表記もしています。
- 材料はg表記や「1/2個」「1本」などにする事で、目で見てすぐにわかるようにしています。
- 計量単位は1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- オーブンやレンジは、メーカーやその設置場所で加熱時間が異なります。焼き加減は、様子を見て加減してください。また、取扱説明書に従い、やけどやケガのないように注意してください。

アイコンの見方



各レシピ写真にアイコンつき。使用用途によってアイコンで選ぶことができます。

各レシピがどんな用途に向いているかを
6つのアイコンでチェック!

- 時短**
フライパンだけ、まぜるだけでできるなどとにかく簡単に作れるレシピ
- 節約**
材料少なめ、余りもののできるなどお財布にも優しいレシピ
- カロリーオフ**
通常のレシピで調理するよりもカロリーを抑えられるレシピ
- 冷凍**
冷凍保存が可能なレシピ
- お弁当**
冷めてもおいしく食べられる、お弁当箱に入れてもOKなレシピ
- レンジ**
電子レンジだけで簡単に調理できるレシピ