



缶詰の「すごい!」がわかる

《ツナフレーク缶ができるまで》

スゴ1 栄養価が高い

こだわりのキハダマグロを使い、すばやく加工・密封。空気に触れる時間が少ないため酸化しにくく、中の栄養素がそのまま保たれます。

スゴ2 長期保存できる

腐敗の原因となる細菌などが入らないよう、密封してから加熱殺菌しているので、保存料や殺菌剤を使わずとも常温保存が可能。保存の間においしさが熟成されるものも。

スゴ3 すぐ食べられる

面倒な下処理も、加熱もすんでいるので開けてすぐ食べられます。非常食に適しているのはもちろん、忙しいママの時短調理にも大活躍します!



炒めてのせるだけ!

《ツナにら豆腐丼》
こちらのレシピは...
だいごログ

こだわりの原料と、乾燥させて甘みやうまみを引き出した国産野菜を使ったスープがおいしさの決め手。赤いツナ缶はパルシステムの商品「圧搾一番搾り菜種油」を使用。うまみが溶け出したオイルがとてもおいしいので、オイルごと料理に活用してください。
いなば食品 小長谷 昌弘さん

料理によって使い分け! 3種のツナ缶

pal ツナフレーク缶 食塩無添加・ノンオイル 70g×3 378円(税込)
原料: きはだまぐろ、野菜スープ

油・食塩不使用だから、離乳食や、高血圧などの減塩メニューに

pal ツナフレーク缶 ノンオイル 70g×3 378円(税込)
原料: きはだまぐろ、野菜スープ、食塩

ノンオイルだから、さっぱりとしたあえ物やカロリーを気にする方に

pal ツナフレーク缶 70g×3 378円(税込)
原料: きはだまぐろ、野菜スープ、「圧搾一番搾り菜種油」、食塩

うまみたっぷりのオイル漬けだから煮物や炒め物、パスタなど、コクを出したいときに

価格はすべて標準価格です



ご存じですか? 缶詰ってすごいんです。栄養価が高く、長持ちする...だけでなく、缶の中で熟成し、おいしさまでもアップ。お家があれば毎日の献立にも、非常食にも活躍する強い味方。缶詰の魅力、再発見です!

パルの缶詰

すごいぞ!

使える 長持ち そしておいしい

pal-system



ほたて貝柱フレーク缶

pal 70g(固形量40g)
335円(税込)



青森県陸奥湾産のほたてを使ったフレーク缶。もっとも甘みののる6~9月に漁獲したものを使用し、原料はほたて貝柱と塩のみ。おいしさのつまった汁ごと活用ください。
日本水産 尾崎政司さん

おすすめレシピ ほたて入り白菜しゅうまい

【材料(2人分)】

- 豚ひき肉……………200g
- ほたて貝柱フレーク缶…1/2缶(35g)
- 白菜……………5枚
- しいたけ……………2個
- ねぎ……………1/2本
- にんにく……………1片
- しょうが……………1片
- 小麦粉……………適量
- A 片栗粉……………大さじ1
- 鶏ガラスープの素…少々
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ2
- 塩……………小さじ2/3
- こしょう……………少々
- ごま油……………小さじ2

【作り方】

1. 白菜は沸騰させたたっぷりの湯で芯から塩ゆでする。しんなりとしたらざるにあげて広げ、うちわなどでおいでできます。芯を切り取り、薄い葉は縦半分に切る。
2. しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにしてボウルに入れる。ひき肉、A、「ほたて貝柱フレーク缶」を缶汁ごと入れて、粘りが出るまでよく練り合わせ、10等分する。
3. 白菜に茶こしなどで小麦粉をふり、②を包む。蒸気の上がった蒸し器で約7分蒸し上げる。

アレンジいろいろ

- のつけてサラダ
- 入れるだけスープ
- 炊き込みごはん
- お粥
- 野菜のほたてあん
- 煮物

市販の物は添加物がたくさん…。これはほたてと塩だけのシンプルな材料なので安心して食べられます。
あんころころさん



レシピはWEBでも! [だいでこログ](#)

は〜い、さばみそ(さばみそ煮)

pal 150g(固形量110g)×2
322円(税込)



青森県三陸沖の脂のりのよいさばの原料にこだわり、味付けはパルシステムの「国産大豆のみそ」と砂糖・塩のみ。化学調味料は不使用で骨までやわらか。組合員さんと作り上げ、おいしさの約束を守り続けている自信作です。
伊藤食品 川嶋実さん

おすすめレシピ

さばみそトマトチーズ

【材料(2人分)】

- は〜い、さばみそ(缶)……………300g(固形量220g)
- トマト……………100g
- シュレッドチーズ……………40g
- 大葉……………2枚

アレンジいろいろ

- 大根と煮物
- トマト鍋
- チーズやじゃがいもとオープン焼き
- 麺類に混ぜて
- 冷や汁

【作り方】

1. 鍋に食べやすい大きさに切ったトマトと、「さばみそ(缶)」を汁ごと入れて中火で熱する。
2. トマトが煮崩れてきたら、シュレッドチーズを加えてふたをする。チーズがとろけたら器に盛り、ちぎった大葉をちらす。

さばみそ缶は、簡単に調理できておいしいので重宝しています。おかげで子どもたちは魚好きになりました!
ふえれつとさん



国産コンビーフ缶

pal 95g
472円(税込)



原材料は「牛肉・牛脂・食塩」のみ! 酸化防止剤や発色剤などの食品添加物は一切使用しておりません。缶の見た目は小さいですが、ギュウッと詰め込んでいるので、95gとたくさん入っています。北海道産牛肉の素材の味をお楽しみください。
北海道チクレンミート 尊保卓さん

おすすめレシピ

ミニかぼちゃとコンビーフのさっぱりあえ

【材料(2~3人分)】

- ミニかぼちゃ……………1個
- コンビーフ缶……………1/2缶
- 葉ねぎ……………3本
- A しょうゆ……………小さじ2
- 酢……………小さじ2
- 練りがらし……………適量

【作り方】

1. かぼちゃはラップに包んで電子レンジで5~6分ほど(500Wの場合)やわらかくなるまで加熱し、さめたら上部1/3を切り、ワタを取り出す。上部1/3はへたをとってひと口大に切る。葉ねぎは小口切りにする。
2. Aを混ぜ合わせて1/3量をかぼちゃの内側にふりかける。
3. ひと口大に切ったかぼちゃ、コンビーフ、葉ねぎ、残りのAを合わせ、かぼちゃの器に盛る。

アレンジいろいろ

- 洋風肉じゃが・ポテトサラダ
- サンドイッチ、トーストにのせて
- 卵黄とごま油でツケ風

あまり好きではなかったのですが、このコンビーフは別物。いや、本物です! ちゃんと牛肉の味がする! これ以外のコンビーフは食べられません。
匿名希望さん



缶詰をストックして 日々の献立にもローリングストックのすすめ

パルシステム東京防災担当職員 亀山 薫



災害に備えて、食料の備蓄は1週間分必要だといわれています。缶詰は常温で長期保存でき、以前から非常食として利用されてきました。非常食には、賞味期限が長めの食品を少し多めに備蓄し、日常的に利用し、使った分だけ買い足し補充していく、ローリングストック法がおすすめです。災害時の食事は炭水化物に偏りがち。野菜不足になるので、「産直大豆ドライパック」缶やコーン缶などがあると安心です。また、甘い物は心の栄養になるので、果物の缶詰や野菜ジュース缶なども備えてあるとよいでしょう。

非常時に特別なものを食べるのではなく、いつもの食事を食べると気持ちが落ち着きます。缶詰を日常的に献立に取り入れながら、ほかの非常食と合わせて、いざという時にも役立ててください。



わが家のおすすめ! 缶詰レシピ

さんまの蒲焼丼

『さんま蒲焼缶』をストックしています。冷凍ほうれん草といっしょに卵とじにして丼にすると、お腹を空かせた子どもの夕食にすぐ用意してあげられます!
板橋区 そんちさん

コンビーフポテトサラダ

「国産コンビーフ缶」とポテトを混ぜ、バターと塩、こしょうで味つけたポテトサラダが人気。コンビーフはお店で売っているのは油分のうまみが違うし、臭みがなくおいしい。
世田谷区 mammyさん

ミートソース缶のラザニア

HPで見たミートソースの缶詰と餃子の皮を使ったラザニアは、ホームパーティーでお披露目すると、毎回喜ばれます!
世田谷区 よっしーさん

ツナ豚汁風

「ツナフレーク缶」をお味噌汁に。大根や人参、きのこなどを入れ、豚汁あらかめツナ汁に。オイル漬けだとコクが出てとってもおいしい! 豚肉よりお安い!
江戸川区 おはげさん

*わいわいオンラインアンケートより