

おせち料理の黒豆と栗きんとんのカップケーキ

材料

- ・ おせちで残った黒豆
- ・ 栗きんとん、
- ・ 溶かしバター、
- ・ 卵
- ・ 牛乳

- ① ボウルに卵、栗きんとんの餡を入れてよく混ぜさらに黒豆の煮物の残りとホットケーキミックスを入れてよく混ぜる。
- ② ①に溶かしバターを入れてよく混ぜる
- ③ 型に②をスプーンで6合目まで入れ180度Cのオーブンで20～25分焼く



かぼちゃの焼売

材料

かぼちゃの煮つけの残り ・ 餃子の皮 ・ クリームチーズ

- ① 残り物のかぼちゃをつぶす（皮の固い部分は適当に切り取る）
- ② クリームチーズを1 cmのキューブに切る
- ③ かぼちゃの中にクリームチーズを入れて焼売の皮で包む
- ④ 油で揚げる



ローストチキンの残りチキンタルト

材料

- ・① ローストチキン ・玉ねぎ ・ニンニク ・チーズ ・トマト 塩、コショウ
- ・② 小麦粉・卵・牛乳 オリーブオイル・ベーキングパウダー

- ① ②ボウルで混ぜる。
- ② ①フライパンで炒める
- ③ 型に①を入れて②を上からかけて オーブンで25～30分焼く



五目煮お好み焼き

材料

五目煮・レンコン、ニンジン、しめじ、ゴボウ、大豆
お好み焼き・・小麦粉、卵、鰹節、キャベツ、ネギ

- ① 五目煮に小麦粉と卵、鰹節を水で混ぜ キャベツを加える。
- ② 混ぜたものにネギをのせ フライパンで焼く。お好みでソースをかける。



焼きサバのパン粉焼き

材料

焼きサバ、キャベツ、じゃがいも
パン粉、塩コショウ、オリーブオイル又はごま油

- ① 焼サバの干物をほぐす
- ② キャベツをざく切りにする。
- ③ じゃがいもの皮をむいて1 cm位の厚さで切る。
- ④ ボールにキャベツをしたに入れてジャガイモをのせて、ラップをかぶせ（我が家ではシリコン製の蓋を使用しています。）電子レンジで5分加熱し、塩コショウで軽く味付ける
- ⑤ グラタン皿に④の野菜と①のサバを入れてパン粉とオリーブオイルをかけて焦げ目が付くまで焼く



そうめんのカリカリ焼き

材料

そうめん＋下味用：めんつゆ、塩コショウ、焼き肉のたれ、小麦粉、水、油

- ① 残ったそうめんをザックリ切る。
- ② ①のそうめん到下味をつける(お好みでめんつゆなど)
- ③ 小麦粉を少々水で溶く
- ④ ③の中に②のそうめんを入れて混ぜ合わせる
- ⑤ 多めの油で揚げ焼きにする。



すき焼き風フリッタータ

材料

すき焼きの残り具：牛肉、椎茸、うどん、白菜、厚揚げ、ネギ、えのき、糸こんにゃく卵、紅しょうが、大葉

- ① 残ったすき焼きの具材をザルで汁気を切る。
- ② 汁気を切った具材（約300g）を細かくカットする。
- ③ 卵を3個ボールに割り攪拌する。
- ④ フライパンにオリーブオイル大さじ2杯（30ml）を入れ火にかける。
- ⑤ フライパンが厚くなったら刻んだ具を入れ炒める。
- ⑥ 具に火が入板ところで卵を入れ混ぜ合わせながら加熱していく。
- ⑦ 7割ほど固まってきたらフライ返しでひっくりかえし
- ⑧ 焼きあがた事を確認してまな板の上に出してカットする。
- ⑨ お好みでケチャップやマヨネーズをトッピングしてのよし。

※溶き卵にすき焼きの切り汁を適度に加えると更に和風フリッタータを楽しめます。



高菜と鶏肉の春巻き

材料

高菜の漬物、鶏肉（胸肉がささみ）、春巻きの皮

- ① 鶏肉をゆでる 茹でたら細かく裂く
- ② 鶏肉と高菜漬けをまぜる。
- ③ 春巻きの皮で巻いて揚げる



ピザのミルク煮

材料

残ったピザ、牛乳、塩、コショウ

- ① 食べきれなかったピザを手でちぎる。
- ② 鍋に入れて牛乳を入れて煮る。
- ③ 塩コショウで味を調える。



さつまいもきんぴら

材料

さつまいもの皮（厚めむいた皮があればOK）、砂糖、
サラダ油、黒ごま、

- ① 皮を水にさらしておく。水気を切る。
- ② さつまいもの皮を千切りにし、油を引いたフライパンで炒める
- ③ 砂糖を加え、つやがでるまで炒める。
- ④ 黒ゴマをからめて 完成



里芋もち

材料

里芋10個くらい 塩、片栗粉（たくさん入れるともちもちになります。）大根の葉、こんぶ（出しなどで使ったもの）

- ① 里芋を薄めに、いちょう切りにする。
- ② ①と塩少々を鍋に入れかぶるくらい水を入れ、20分程ゆで、水気をとばす。
- ③ ②をマッシャーでつぶす。
- ④ ③に片栗粉をいれ、混ぜ茹でて刻んだ大根の葉、だしなどに使ったこんぶを刻んだものを入れて、手でこねる。
- ⑤ ④を直径8cmくらいの円してつぶす。
- ⑥ フライパンにごま油しき片面5分ずつ焼く
- ⑦ 塩をパラパラかけて出来上がり。（お好みにチーズやのりをのせてもおいしいです。）



スイカの皮と豚肉の中華炒め

材料

豚肉、中華だし、酒、スイカの皮（普段食べ残す部分）、片栗粉、しょう油 ごま油

- ① フライパンにゴマ油で肉をいためる。
- ② スイカの皮を入れしんなりするまでいためる。
- ③ だし、しょう油、酒を入れる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけて完成



野菜たっぷりマーボーラーメン

材料

合い挽きミンチ、豆腐 冷蔵庫に余っている野菜すべて（例えば…白菜、玉ねぎ、人参、大根、白ネギ、なすび、ピーマン、椎茸、えのき、にら など）

A調味料…おろしにんにく、おろし生姜、サラダ油、水、味噌、砂糖、豆板醤、ごま油、片栗粉

- ① 深めのフライパンをあたたためて、サラダ油を薄くひいて、合い挽きミンチを炒める。
- ② 野菜をすべて集めて千切りして、合い挽きミンチと一緒に炒める。
- ③ A調味料をすべていれて沸騰させて野菜に火が通ったのを確認して 水溶き片栗粉を流し入れてとろみをつける。
- ④ 鍋にたまご麺を湯がいてザルに挙げる
- ⑤ うつわに麺を入れて野菜たっぷりマーボーを麺にかける。

アレンジ

野菜たっぷりマーボーをうどんにかける。



いろいろ入った豚汁

材料

冷蔵庫より…ブロッコリー、ネギ、あげ、生姜、豚肉
保管庫より…悪くなりかけた人参、芽が出ているジャガイモ、芽が出ているさつまいも、残りものの椎茸、大根

- ①鍋に水を入れ、沸かして出し、みそを味噌汁を作るようにしてつくる。
- ②野菜を切る。(たくさん切るものがあるので、嫌にならないように大きさはマチマチ適当に。
- ③具を全部入れて(固いものから順に)アクをとる。生姜はすりおろし器でたっぷりすりおろし入れる。
- ④味噌汁椀に盛ったら刻みネギをたっぷりかけて彩よくして完成。



板のりの佃煮

古い板のり、砂糖、しょう油、みりん

- ① 古い板のりを水に浸して、細かくなったら砂糖、しょう油、みりんを煮る。



大根のパリパリづけ

材料

大根の皮、しょう油、酢

- ① 大根の皮をむく
- ② 皮を千切りにする。
- ③ 皮を干して切干大根ににする。
- ④ しょう油と酢を同じ量、瓶に入れる。
- ⑤ ④に③を入れる



大根葉っぱの卵とし

材料

大根の葉っぱ、たまご、牛乳、ゴマ油、塩、コショウ

- ① 大根の葉っぱを細かく刻む。
- ② たまご、牛乳、塩、コショウを混ぜる。
- ③ フライパンにゴマ油を入れて①を炒める。
- ④ ②をフライパンに流し込み軽くまぜて完成。



バナナのホットケーキ

材料

皮が黒くなったバナナ、ホットケーキの素、水または牛乳

- ① バナナの皮をむいて、フォークかスプーンでざっくりつぶす。
- ② ホットケーキの素と①に水を加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンで焦げ目が付くまで両面焼き上げる。



乾パンのラザニア

材料

乾パン、ミートソース、とろけるチーズ、牛乳

- ① 乾パンを牛乳に浸す。
- ② ミートソースと①をグラタン皿に入れる。
- ③ ②の上にチーズをのせる。
- ④ オーブンで焼く（8分程度）



ママ代ランチ

材料

ごはん（レトルト）、カレー（レトルト） 魚肉ソーセージ、卵、ピーマン、塩、コショウ、牛乳

- ① ご飯をレンジであたためる。
- ② レトルトカレーを鍋であたためる。
- ③ 魚肉ソーセージを細かく切る
- ④ ピーマンを細く切る。
- ⑤ たまごと①,③,④でチャーハンを作る。
- ⑥ 鉄板に牛乳、塩コショウを入れた卵を全体に流す。
- ⑦ すぐチャーハンを入れ真ん中にくぼみを作る。
- ⑧ くぼみにカレーを入れ出来上がり。

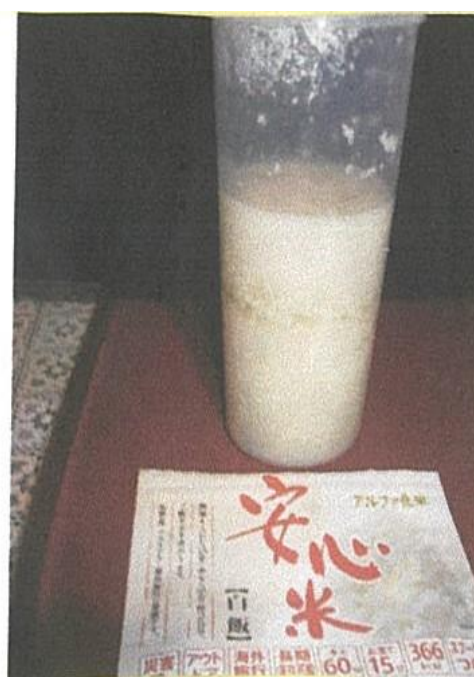
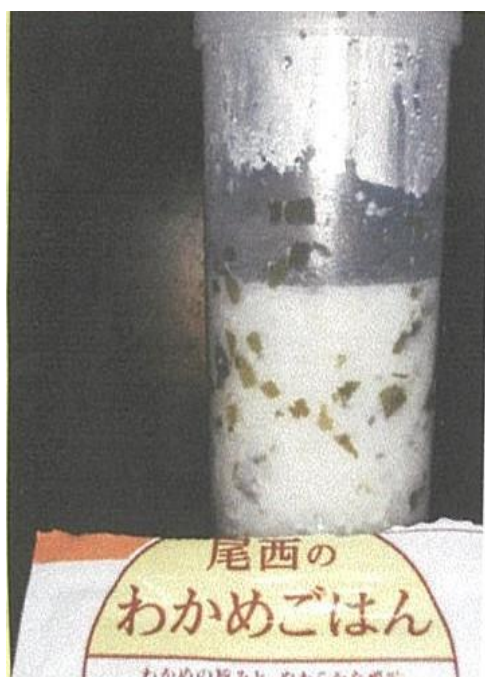


アルファ米でつくった甘酒

材料

アルファ米、米こうじ

- ① アルファ米を(160ml)の3倍の熱湯でもどす。
- ② おかゆ状態になったら、米こうじをいれて、60度C以下して一晩保温して寝かせる
- ③ 出来上がり。



凍り豆腐のフレンチトースト

材料

高野とうふ、牛乳、砂糖、たまご

- ① 牛乳と砂糖を混ぜて高野豆腐を浸す。
- ② 溶き卵にかからめる。
- ③ フライパンで焼く



おでんでもカレー

材料

おでん…大根、しめじ、ちくわ、など煮物の残り、
レトルトカレー…賞味期限まじかのレトルトビーフ
カレー、人参、玉ねぎ

- ① おでんとして前日に残った、大根、しめじ、ちくわなどの材料を一口大に切る。煮汁も使う。
- ② 人参と玉ねぎを新しく1口大に切ってオリーブオイルで炒める。
- ③ 柔らかくなったら、おでんの煮汁を加えて、加熱。
- ④ レトルトカレーを加えて、よく混ぜて加熱。
- ⑤ レタス菜をあしらってお皿に盛る。



わかめごはんの雑炊

材料

備蓄入れ替えのわかめごはん、水、たまご、大根の葉、カブの葉、ネギなど

- ① わかめごはんを調理方法とおりにご飯にする。
- ② ①のわかめごはんを土鍋に入れ水と具になる野菜等を加えて炊く。
- ③ 味を調え、溶き卵を加える。



クリームパスタ

材料

スパゲティー、玉ねぎ、ピーマン、トマトクリーム缶詰、塩、コショウ、油、牛乳

- ① スパゲティーをゆでる
- ② 玉ねぎを薄く切る。ピーマンを細く切る。
- ③ 玉ねぎとピーマンをよく炒める。
- ④ トマトクリーム缶詰を鍋に入れて火を入れる。
- ⑤ 鍋の中に少しづつ牛乳を入れて煮詰めていく
- ⑥ お皿にスパゲティーを入れその上に玉ねぎピーマンをのせ、その上からトマトクリームソースをかける。



サバ缶炊込みごはん

材料

米、さば缶、大根、人参、酒、しょう油、塩、水、
生姜

- ① 人参、大根は7mm幅に切ります。
- ② 炊飯器に米、酒、しょう油、塩を入れ、水を注ぎます。
水にはさば缶の汁と調味料合わせる。
- ③ 米の上に、大根、人参、さば缶、生姜をのせ、普通炊きで炊飯します。
- ④ 炊きあがった底からしっかり混ぜます。ネギをトッピングして完成です。



シーチキンごはん

材料

米 2合、シーチキン1缶、塩こんぶ1袋

- ① お米をいつもと同じ様に研ぐ
- ② 2合の目盛りまで水を入れる。
- ③ シーチキンは少し油を切って、お米の中に塩こんぶと一緒にに入れて炊く。

