



コーンスープ

残り野菜と
ゆで汁を利用します

材料(2人分)

- ・ クリームコーン(コンソメ入り) 160g
- ・ 野菜のゆで汁 80cc
- ・ 豆乳(または牛乳) 80cc
- ・ 残り野菜 少々

作り方

- ① 野菜のゆで汁を残しておく(アクのないもの)
- ② 材料を全て鍋に入れ、ひと煮立ちさせれば完成

★ 沸騰させすぎると、分離するためひと煮立ちで火を止める



かぼちゃの揚げない焼きコロッケ

廃棄油なしですよ！

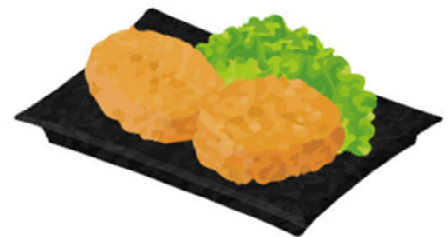
材料(4個分)

- ・ かぼちゃ 200g
- ・ マヨネーズ 大1
- ・ 醤油 小1
- ・ (スライス)チーズ 3枚
- ・ パン粉 40g(1/2カップ)
- ・ ごま油

作り方

- ① 焼きパン粉を作る
パン粉、油をフライパンに入れ、弱火できつね色に炒める
- ② かぼちゃは一口大に切り茹でるか、レンジで柔らかくする
- ③ マヨネーズ、醤油、スライスチーズを加え、よく潰しながら混ぜる
- ④ 4等分に丸めて焼きパン粉をまぶし、トースターまたはオーブンで160℃、6分でこんがり焼く

※すりごまを加えてもOK！





もちり hamburger

材料(2人分)

- ・ 豚(合挽)挽肉 200g
- ・ 玉ねぎ 1/2個
- ・ 人参など(残り野菜)
- ・ ご飯 1/3カップ
- ・ 片栗粉 大2
- ・ 塩、胡椒 少々
- ・ ナツメグ(あれば) 少々
- ・ 醤油 小1
- ・ マヨネーズ 大1
- ・ 油

- ★ トマト缶 1/2缶
- ★ ケチャップ 大1
- ★ 砂糖 少々

残りご飯を利用します
パン粉が無くてもOK!
小さいお子さんやご飯が
少ししか食べられない方にも
オススメです



作り方

- ① 玉ねぎ、人参をみじん切りにする
- ② ボウルに①と全ての材料を入れてよく混ぜる
- ③ フライパンに丸めた②をのせて油を入れ、1～2分中火でこんがり焼き、裏返して★を全て加え、蓋をして弱火で3～4分蒸し焼きにする
焦げそうなら、水を少し加える



おからサラダ

材料(2人分)

- ・ おから 60g
- ・ 野菜 15g
- ★ マヨネーズ 大2
- ★ 砂糖 小1
- ★ 醤油 小1/2
- ★ 塩、胡椒 少々

残り野菜を利用!
小さく刻んでいろいろ混ぜると
彩りも良くなります
おからは食物繊維やタンパク質が
含まれるヘルシー食材です
すりごま、おかかを加えてもOK



作り方

- ① おからは600wのレンジで1分加熱してよく混ぜ、少し冷ます
- ② 冷蔵庫にある野菜などをみじん切りにする
- ③ ボウルに★を入れて混ぜ、①と②を加えて和える



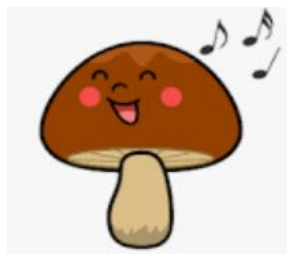
椎茸の豚肉巻き

椎茸の軸も利用し、
薄切り肉もボリュームUP！

材料(1～2人分)

- | | |
|---------|------|
| ・ 豚肉薄切り | 100g |
| ・ 椎茸 | 2～3個 |
| ・ 片栗粉 | 適量 |
| ・ ごま油 | 適量 |

- | | |
|-------|------|
| ★ 醤油 | 大1 |
| ★ みりん | 大1 |
| ★ 酒 | 大1 |
| ★ 砂糖 | 大1/2 |



作り方

- ① 椎茸は薄切り、軸も小さく切る
- ② 豚肉を広げて①を巻き、片栗粉をまぶす
- ③ 巻き終わりを下にして、ごま油を敷いたフライパンでこんがり焼く
- ④ ★を全て加えて全体に味を染みこませ、照りがでるまで絡める



フルーツのカスタード和え

卵が使い切れない時に
簡単デザート

材料(作りやすい分量)

- | | |
|------------------------|----|
| ・ 卵 | 1個 |
| ・ 季節のフルーツ、レーズン、フルーツ缶など | |

- | | |
|-------------|------|
| ★ 砂糖 | 大1 |
| ★ 豆乳(または牛乳) | 50cc |
| ★ 片栗粉 | 大1弱 |

作り方

- ① 耐熱容器に★を全て入れて泡立て器でよくかき混ぜる
- ② レンジ600wで1分弱加熱し、泡立て器ですぐにかき混ぜる
- ③ ②に卵を加えてよく混ぜ、レンジ600wで20～30秒加熱しすぐにかき混ぜるを2回繰り返す
- ④ 滑らかになるまで混ぜて冷ます
- ⑤ ④にフルーツを加え混ぜる

