

余り物使い切りレシピ

今回は炊きすぎて余ったごはん、家にある野菜、備蓄されている缶詰、賞味期限が近い牛乳など、余りがちな食材を使用したメニューです。各家庭にあるもので代用してください！

※献立ではなく、単品メニューの紹介です。

トータルの栄養価計算はありませんので、各栄養価計算を参考にしてください。

■ お米の和風ピザ（2人分）

<材料>

ごはん・・・200g

片栗粉・・・大さじ2

白いりごま・・・10g

水・・・25ml

焼き鳥缶（たれ）・・・1缶

長ねぎ・・・20g

チーズ・・・30g

A { マヨネーズ・・・大さじ1

合わせみそ・・・小さじ1

レタス・・・40g（約2枚）

<作り方>

①ボウルにごはん、片栗粉、ごま、水を入れて混ぜる。

②ねぎを青い部分と白い部分に分け、それぞれ薄い輪切りにする。

③フライパンにクッキングシートを敷き、①を厚さ1cm程度に伸ばし広げ、こんがりなるまで焼く。

④Aを混ぜ合わせ、③に塗る。長ネギの白い部分、焼き鳥缶、チーズの順にのせ、蓋をしてチーズが溶けるまで加熱する。最後にネギの青い部分をのせる。（電子レンジで加熱してチーズを溶かしてもよい。）

※レタスとミニトマトは盛り付けで使用する。

<ポイント>

- ・余り物のごはんを活用しよう！
- ・ケチャップ、マヨネーズ、ソースなど家にある調味料を使って様々なベースのピザを楽しもう！
- ・きんぴらごぼうなど、余った煮物をマヨネーズベースのご飯の上に焼いても美味しくできます！
- ・ツナや焼き鳥など、備蓄してある缶詰を使うと簡単にできます！



エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
361kcal	14.6g	12.6g	3.82g	161mg	1.9mg	2.1g	1.5g

■春野菜のキッシュ（4人分）

<材料> 作りやすい分量

卵・・・3つ
 ジャガイモ・・・中1個（100g）
 キャベツ・・・100g
 玉ねぎ・・・50g
 アスパラガス・・・30g
 しめじ・・・40g
 ケチャップ・・・大さじ3

<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむき、細切りにして電子レンジで2～3分ほど加熱する。アスパラは水洗いし、500Wの電子レンジで2分加熱後、斜め切りにする。キャベツは5mm幅程度の細切り、玉ねぎは薄めのスライス、しめじは石づきをとる。
- ②ボウルに卵を溶き、①の具をすべて入れ混ぜる。
- ③フライパンにクッキングシートを敷き、②をすべて流しいれ、蓋をして10分間加熱する。

<ポイント>

- ・キャベツを多めにしてソースとマヨネーズをかけてお好み焼き風に！
- ・野菜やきのこは家にあるものでOK!

エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
92kcal	5.5g	3.6g	0.89g	35mg	0.9mg	1.6g	0.4g

■ぷるぷる牛乳くずもち（2人分）

<材料>

牛乳・・・150cc
 片栗粉・・・大さじ1.5
 きな粉・・・大さじ1
 はちみつ・・・大さじ1



<作り方>

- ①鍋に牛乳と片栗粉を入れ、木べらでよく混ぜる。
- ②②を中火にかけ、木べらで鍋底からかき混ぜ続ける。固まり始めたら、少し火を弱めて手早く混ぜる。
- ③ある程度まとまってきたら、ゆっくりと混ぜ、焦げないように2～3分練り、火からおろす。
- ④氷水を用意し鍋ごと冷やし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったらスプーンですくいながら容器に移し、

<ポイント>

- ・トッピングは黒蜜やナッツ、バナナなど好きなものでアレンジしてください！
- ・子どものおやつにもおすすめ！

エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
95kcal	3.6g	3.6g	1.85g	89mg	0.7mg	0.4g	0.1g