



買いすぎたコンビニおにぎりと中華スープで手軽に！

コンビニおにぎりレスキューチャーハン

材料（1人分）

コンビニおにぎり	2個
余った中華スープの粉(1)	小さじ1
余った中華スープの粉(2)	少々
ごま油・サラダ油	各大さじ1

ワンポイント

おにぎりの具材によって
鮭チャーハンやたらこチャーハン
などさまざまな味を楽しめます。

作り方

- ①フライパンにごま油、サラダ油を入れて熱し、のり以外のおにぎりを入れて、ざっくりとかき混ぜる。
- ②余った中華スープの粉(1)をふりかけ、ごはんと混ぜ合わせる。
- ③強火でフライパンをあおりながら、ごはんがパラパラになるように炒める。
- ④おにぎりののりを細かくちぎり、ごはん混ぜ合わせる。
- ⑤余った中華スープの粉(2)で調味。

材料（2人分）

ごはん	茶碗2杯分（約360g）
ベーコン	100g
玉ねぎ	1/2個
卵	1個
ごま油・サラダ油	各大さじ1
余った中華スープの粉(1)	小さじ1と1/2
余った中華スープの粉(2)	少々

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、ベーコンは3cmの細切りに、卵は割ってかき混ぜておく。
- ②フライパンにごま油、サラダ油を入れて熱し、フライパンが熱くなる前に卵を入れ、ざっくりとかき混ぜ、別皿にとる。
- ③フライパンに残った油で玉ねぎを炒める。
- ④③にベーコンを加え、余った中華スープの粉(1)と②を入れ、ごはんを加えて混ぜる。
- ⑤強火でフライパンをあおりながら、ごはんの水分がなくなりパラパラになるよう炒める。
- ⑥余った中華スープの粉(2)で調味。

即席焼きそばなどについてくる中華スープの粉でおいしく

余ったスープでつくる使いきりチャーハン





冷蔵庫に眠ったままのごはんで簡単イタリアン！

ごはんのピザ

材料（4～6人分）

ごはん	茶碗1杯分(約180g)
薄力粉	大さじ3
玉ねぎ(小)	1個
ピーマン	1個
ツナ缶	1缶
チーズ	50g
ケチャップ	大さじ3
バジルまたはミックスハーブ	少々
オリーブオイル	少々

ワンポイント

ツナの油は「簡単オニオングラタンスープ」で使いきり！

作り方

- ①ビニール袋にごはんと薄力粉を入れ、よく混ぜる。
- ②オーブンペーパーにオリーブオイルを塗り、①を丸くしき、袋で均一にのばして生地を作る。
- ③ピーマンはうすい輪切りにする。玉ねぎをうす切りにして、レンジにかけてしんなりさせる。
- ④生地にケチャップをぬり、玉ねぎ、ツナをのせ、バジルをふりかける。
- ⑤ピーマンを8割くらいのせる。
- ⑥チーズをふりかけ、残しておいたピーマンをかざる。
- ⑦230度に温めたオーブンで8分ほど焼く。

材料（4人分）

ごはん	茶碗1杯分強(約200g)
キャベツ	200g
にんじん	40g
もやし	40g
豚もも肉	100g
桜えび	4g
天玉	40g
小麦粉	200g
卵	1個
水	400cc
サラダ油・ソース・かつお節・ 青のり・マヨネーズ	適量

作り方

- ①キャベツ、にんじんは千切りに、もやしは洗っておく。
- ②卵は溶きほぐし、水、小麦粉を加える。
- ③②にごはん、①のキャベツ、にんじん、もやしに、桜えび、天玉を混ぜる。
- ④フライパンを熱してサラダ油を塗り、③を8等分にして流し、上に豚肉を広げてのせる。
- ⑤両面焼いて中まで火を通し、ソース、かつお節、青のりをかける。好みにマヨネーズをかけてもよい。

子どもに人気！気づかないうちにたくさん野菜が食べられます

こめこめお好み焼き



レシピ
鶴田町
青森県



余った野菜とごはんがヘルシーなおやつに！

ごはんのおやき

材料（4～6人分）

ごはん 茶碗1杯分(約180g)

余った野菜 180g

(にんじん、ゆでた青菜など)

ごま、しらす干しなど 20g

小麦粉 大さじ3

作り方

①ごはんに刻んだ野菜やごまなどを入れ、小麦粉を加えて手でよく混ぜる。野菜などの量は好みで、小麦粉の量もまともやすいように調節する。

②小さ目のおにぎりくらいの大きさに丸め、平らにのばす。

③フライパンに油をうすく引き、両面をカリッとするように焼く。

材料（4人分）

大根	300g(1/3~1/2本)
干し椎茸	3枚
干しえび	大さじ1
長ねぎ	1/3本
ベーコン	4枚
上新粉	250g
湯	2カップ
【合わせ調味料】	
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1
サラダ油	大さじ3+1

作り方

- ① 干し椎茸、干しえびは、水かぬるま湯でもどしておく。
- ② 大根は千切り、もどした干し椎茸と干しえび、長ねぎ、ベーコンはそれぞれ荒いみじん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油大さじ3を熱して長ねぎを炒め、香りがたってきたら大根を加えて強火で炒め、大根に火が通ったら残りの材料を加え炒める。
- ④ ボールに上新粉を入れ、湯1カップを注いで混ぜる。③を加えて混ぜ、さらに湯1カップを加え、温かいうちに合わせ調味料を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 容器にクッキングシートを敷き、④を入れて厚さ1cmくらいにならし、蒸し器を使い強火で30分くらい蒸す。（※ラップをして500Wのレンジで約10分でもよい。）
- ⑥ 粗熱をとり、冷蔵庫に30分くらい入れて冷まし、5×6cm位に切り分ける。
- ⑦ 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、⑥を焼き目がつくまで焼く。

もちもちおいしい！辛子醤油、ラー油、ポン酢などでどうぞ

大根餅



レシピ…江別友の会／江別市



炊き立てごはんには混ぜるだけ！鮮やかな緑が食卓を彩ります

大根の葉でつくる菜飯

材料（4人分）

米（炊き立てのご飯）	2合
大根の葉（または青菜）	100g
塩	小さじ1/2
白ごま	適量

作り方

- ①よく洗った大根の葉をさっと熱湯に通し、ごく細かいみじん切りにして、ふきんにとって固くしぼり、塩をふりかけてバラバラにほぐしておく。
- ②炊き立てのご飯に①と白ごま適量をふって混ぜる。

ワンポイント

大根の葉に塩を混ぜるとよくほぐれます。

大根の葉がないときは小松菜などの青菜で代用することもできます。

材料（4人分）

タコ(茹でまたは生)	300g
玉ねぎ	1個
にんにく	1片
ピーマン	2個
にんじん	1/2本
セロリ(お好みで)	1/2本
白ワインまたは酒	1/4本
トマトジュース	2カップ
オリーブ油(炒め用)	大さじ2
月桂樹の葉	1枚

【調味料】

いしり(なければ醤油)	大さじ1
砂糖	小さじ1
中濃ソース	大さじ1
こしょう・ナツメグなど	少々

作り方

- ①タコは荒みじん切り、玉ねぎ、にんにく、ピーマン、にんじんはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎとにんにくを色づくまで炒める(中火で10分くらい)。
- ③タコ、にんじん、ピーマンも加え炒めたら、ワインを加えて蓋をして一蒸する。
- ④トマトジュース、月桂樹の葉を入れ、沸騰したら弱火にしてフタをして30分程煮込む(圧力鍋を使うときは5分)。
- ⑤調味料を加え、あればナツメグなどを振り、味を見て足りなければ、塩で味を調える。

ワンポイント

パンにチーズとソースをのせてピザトーストにしたり、じゃがいもやにんじんなどのスープ煮を加え洋風そばろにもできます。カレー粉を加えると、カレータコソースに変身します。

おなじみのミートソースをタコで。丸々使って食品ロスの削減にも♪

タコのミートソース



レシピ 穴水町 (石川県)



シェフ考案レシピ！余ったご飯と野菜でかんたんに

余ったご飯でリゾットコロツケ

材料（4人分）

余った野菜のみじん切り	120g
（にんじん、玉ねぎ、ピーマンなど）	
冷やご飯	茶碗2杯分（約360g）
牛乳	200cc
ビーフブイヨン（粉）	適量
塩・こしょう	少々
サラダ油	少々
小麦粉・卵・パン粉	少々
揚げ油	適量

作り方

- ①野菜のみじん切りとサラダ油を鍋に入れ、弱火で炒める。
- ②①に冷やご飯と牛乳を入れ中火にし、水分がなくなるまでよく煮る。途中、ビーフブイヨン、塩、こしょうで調味する。
- ③②をバットに入れて冷まし、丸いピンポン玉形に整形し、小麦粉、卵、パン粉をつけ、揚げ油180℃で色よく揚げる。
- ④好みでケチャップ、マヨネーズを添える。

材料（4人分）

大根	250g(1/3~1/4本)
えのき茸	1束
ベーコン	30g(1枚)
ほうれん草	200g(5~6株)
ミックスチーズ	40~50g
マヨネーズ	大さじ2と1/2
しょうゆ	小さじ2
サラダ油	大さじ1

ワンポイント

大根はゆでることにより、えぐみが消えておいしくなります。

作り方

- ①大根は、厚さ3mmくらいの短冊切りにしてゆでる。えのき茸は食べやすい長さに切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、ベーコンを炒める。油が出てきたら、大根、えのき茸、ほうれん草の順に入れて炒める。
- ③火を止めて、調味料を入れて混ぜる。
- ④チーズをかけてとろ火で5~6分蒸し焼きにする。（または、耐熱容器に写し、200℃のオーブンで7~8分焼いてもよい。）

フライパンでグラタンが出来ます！

大根グラタン



レシピ 江別友の会／江別市



冷蔵庫に残りやすい豆腐や焼き肉のたれを使って簡単調理！

簡単スンドゥブ風

材料（2人分）

豚こま切れ肉	50g
焼肉のたれ	大さじ1
ごま油	適量
水	400cc
さつま揚げ(1cm幅に切る)	2枚
長ねぎの青い部分(斜め切り)	1/4本
ニラ(3cmの長さに切る)	1/4束
えのき茸(3等分に切る)	1/2袋
白菜キムチ	大さじ2～お好みで
絹ごし豆腐	1/2丁
みそ	大さじ1～お好みで
卵	2個

作り方

- ①豚肉に焼肉のたれをもみ込み、下味をつける。
- ②鍋にごま油を入れ熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、水を加える。
- ③煮立ったら、さつま揚げと長ねぎ、ニラの根元、えのき茸、白菜キムチを加え、さらに煮る。
- ④絹ごし豆腐を手で崩しながら加え、みそを入れる。残りのニラを加え、卵を落として火を止める。

材料（4人分）

ブロッコリーの葉又は軸、かぶ
又は大根の葉 100～150g
かぶ又はとうがん、大根、
じゃがいもなど 300g
たら(他の魚介や鶏肉可) 300g
玉ねぎ 1個
にんじん 1本
バター 少々・大さじ1/2
塩こしょう(仕上げ用) 適量

【A調味料】

水2カップ、白ワイン大さじ2、
スープの素1個

【B調味料】

牛乳1.5カップ、マヨネーズ大さじ3、
片栗粉大さじ1.5、塩小さじ1/2

【たら用調味料】

塩こしょう(下味用) 少々
小麦粉(衣用) 少々

作り方

- ①たらは一口大に切り、軽く塩こしょうをふる。
- ②玉ねぎとかぶはくし型(とうがんや大根の場合は食べやすく切って、レンジで2分/100gの割合で加熱する)に切る。
- ③にんじんは5mm厚さの輪切りに切る。
- ④鍋にバター適宜を入れ、小麦粉を薄くまぶしたたらの両面を炒め焼きし、たらを鍋から取り出す。
- ⑤④で使った鍋にバター大さじ1/2を入れ、玉ねぎとにんじんを加えて炒め、A調味料を加える。
- ⑥⑤が沸騰したら火を弱め、蓋をして10分位煮て、かぶと④のたらを加えて蓋をして5～6分煮てかぶに火を通す。
- ⑦ブロッコリーの葉や軸は1cm位に切り、かぶや大根の葉はざく切りにして柔らかく茹で、水にとって冷ましよく水気を切る。
- ⑧ミキサーに⑦のかぶや大根の葉とB調味料を入れて滑らかになるまで回す。
- ⑨⑥に、⑧を加えて煮立ててとろみをつけ、塩こしょうで味を調える。

野菜を捨てず無駄なく使いつくす！ミキサーで緑のソースに♪

残り野菜のグリーンシチュー



レシピ 穴水町 (石川県)