

食材使いきりレシピ講習会 レシピ集



平成30年2月24日（土）10：00

野幌公民館 1階 調理実習室

目次

調理実習品目

餅とポテトのみそグラタン	1
たくあんのきんぴら煮	2
イカ塩辛とたらこの和風パスタ	3
厚揚げののりのせ	4

その他の使い切りレシピ

のりのサンドイッチ	6
即席福神漬け	7
みかんゼリー	8
手作りのりの佃煮	9
たくあんの「ピクルス」	9
たくあんの「カレー炒め」	9
「お餅ピザ」	9

餅とポテトのみそグラタン



材料（4人前）

餅	3～4個
ジャガイモ	2個
タマネギ	1/2個
ピーマン	2個
ベーコン	3枚
合わせ調味料	
みそ	大さじ1+1/2
マヨネーズ	大さじ2
みりん	小さじ2
ピザ用チーズ	60g

調理手順

- ① ジャガイモをいちちょう切り、タマネギは薄切りにし、電子レンジ600Wで、3～4分加熱する。合わせ調味料を合わせておく。
- ② 器に油を塗り、ジャガイモ、タマネギ、ベーコンをそれぞれ半量と、小さく切った餅を入れ、①の合わせ調味料の半量を入れる。
- ③ 残りの材料、合わせ調味料をのせ、チーズをちらし、ピーマンの輪切りをのせる。
- ④ 200℃のオーブンで、12分ほど焼く。

たくあんのきんぴら煮



材料（4人前）

たくあん	200g
挽肉	100g
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1+1/2
ごま油	適量
一味唐辛子	適量

調理手順

- ① たくあんは刻んで、水にさらし、塩抜きをしておく。
- ② フライパンに油をひき、挽肉を炒める。
- ③ ①のたくあんで絞って水気を切り、②に合わせて炒める。
- ④ 酒、砂糖を加え、味がなじんだら醤油を加え味を調える。
- ⑤ 仕上げにごま油を落とし、一味唐辛子をふる。（薄い味付にする）

イカ塩辛とたらこの和風パスタ



材料（1人前）

パスタ	100g
たらこ	大なら1/4位
イカ塩辛	30g位
白ワイン	小さじ2
バター	大さじ1/2
青じそ	2～3枚

調理手順

- ① キッチンペーパーで汁気を切った塩辛、皮を取ったたらこをボールに入れ、白ワインで混ぜ合わせ、バターを入れておく。
- ② 青じそは千切りにして、水にさらしておく。
- ③ 茹で上がったパスタと①をよく混ぜ合わせる。
- ④ パスタをお皿に盛り、②の青じそをのせる。

厚揚げののりのせ



材料（4人前）

厚揚げ	1枚
納豆	40g
のりの佃煮	適量
チーズ	40g

調理手順

- ① 厚揚げは食べやすく切る。納豆は、たれ、からしなどで味を付けておく。
- ② ①の厚揚げにのりの佃煮を塗り、納豆とチーズをのせる。
- ③ オーブントースターで、チーズが溶けるまで、5分くらい焼く。

その他の 使いきりレシピ



のりのサンドイッチ



材料（1人前）

パン	2枚
バター	5g
練りわさび	少々
クリームチーズ	10g
のりの佃煮	小さじ1
カイワレ大根	適量

調理手順

- ① パンにわさびとバターを塗り、のりの佃煮、クリームチーズを塗る。
- ② カイワレ大根を適量はさむ。

即席福神漬け



材料（6人前）

たくあん古漬け	200g	
ニンジン	100g	
ショウガ	適量	
④	砂糖	50g
	醤油	大さじ6
	みりん	大さじ1+1/2
昆布	10cm角	
酢	小さじ1	
ゴマ	適量	
七味唐辛子	適量	

調理手順

- ① たくあんに小さく刻み、水を替えながら、塩抜きして、布巾などでしっかり水を切っておく。
- ② 鍋に④を入れて火にかけ、とろみがついてきたら火を止め、冷ます。
- ③ ニンジンをいちちょう切り、ショウガは干切りにする。
- ④ 冷ました④に、①のたくあん、③のニンジンとショウガ、昆布を入れ漬け込む。3時間位で味がしみこむので最後に殺菌のためにさっと火をとおり、酢とゴマ、七味唐辛子をふる。

みかんゼリー



材 料

みかん	3個(200cc位)
ゼラチン	
粉ゼラチン	大さじ1+1/2
水	大さじ3
砂糖	70g
水	300cc

調理手順

- ① みかんを半分に切り、レモン搾りや布巾などで絞り、ジュースにする。
- ② ゼラチンは分量の水で湿らせておく。
- ③ みかんジュースと水、砂糖を合せて温める。
- ④ 砂糖が溶けたら火を止めて、②のゼラチンを入れる。
(ゼラチンは80℃で溶けるので決して煮立たせない)
- ⑤ 器に入れて粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。

手作りのりの佃煮

調理手順

- ① のりは大きく切って、合わせ調味料を加え、弱火で、のりがぽったりするまで混ぜながら煮る。
- ② 醤油、砂糖は初めから全部入れず、煮汁が少なくなった時、味を確かめながら入れる。

材 料

のり	5枚
合わせ調味料	
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
水	1/4カップ
砂糖	大さじ2～
醤油	大さじ2

たくあんを洋風に！たくあんの「ピクルス」

- ① 塩抜きをした、たくあんを固く絞り、ビンに入れる。
- ② 酢1カップ、砂糖100g～200g、唐辛子2～3本を鍋で煮立て、たくあんが浸かるまで調味料を入れる。

たくあんでもう一品！たくあんの「カレー炒め」

- ① 塩抜きした、たくあんの水分を絞り、油を引いたフライパンで炒める。
- ② 砂糖、みりん、カレー粉を少々入れ、さらに軽く炒める。
- ③ 最後に鍋肌に沿って醤油をたらす。

お餅でもう一品！「お餅ピザ」

- ① クッキングシートにお餅を小さく切って並べる。
- ② お餅にピザソースを塗り、玉ねぎ、ベーコン、ハム、ピーマンなどを載せ、チーズをかけて焼く。



平成30年2月24日（土）10：00 野幌公民館 1階 調理実習室

レシピ作成：江別友の会

冊子作成：江別市 生活環境部 環境室 廃棄物対策課 減量推進係