

栄養士が考える
体に優しい健康レシピ4

リメイクおかず

あまったそうめんが
チヂミに!?

あまったおかず、スーパーで買ったお惣菜など、
お手軽リメイク!

メッセージ

レシピ本第4弾が完成しました!!

今回のレシピ本のテーマは「リメイク」。

毎日の献立がマンネリ化していませんか? 気づいたらまた同じおかず・・・となってしまうがちですね。作りすぎたり、同じおかずで家族も飽きてきたり。そんな悩みを解決するのが「リメイク献立」。

沢山作りすぎたり、残ったおかずに他の食材や調味料を加える事で全く別の献立に変身!!リメイクすることで残ったおかずを無駄なく再利用出来、また違ったメニューになることでレパートリーも増えます。とても合理的で経済的にもお勧めです。メニューは和風・洋風・中華などなど、そしてデザートにまでリメイクしたメニューを取り揃えました。是非一度お試し下さい。

平成29年11月
社会福祉法人 みつみ福祉会
栄養士会

もくじ

- 03 ページ  **シチュー**
⇒シチューキッシュ/シチュードリア/カルボナーラ
- 05 ページ  **ひじきの煮物**
⇒ひじきごはん/ひじきサラダ/ひじきのかき揚げ
- 07 ページ  **からあげ**
⇒油淋鶏(ユ-リンチ-)/鶏玉丼/鶏の甘酢あんかけ
- 08 ページ  **コロッケ**
⇒コロッケサンド/ポテトサラダ/卵とし丼
- 09 ページ  **すき焼き**
⇒すきやき卵きんちゃく/すきやきお好み焼き/すきやきコロッケ
- 11 ページ  **高野豆腐の煮物**
⇒高野サンド/高野の肉巻き/高野の揚げ出し豆腐
- 13 ページ  **根菜の五目煮**
⇒根菜サラダ/根菜炊き込みごはん/根菜グラタン
- 15 ページ  **きんぴらごぼう**
⇒肉巻ききんぴら/きんぴらつくね/きんぴらトースト
- 17 ページ  **ぎょうざ**
⇒餃子丼/揚げ餃子となすのオイスターソース炒め/餃子おじや
- 18 ページ  **そうめん**
⇒そうめんチヂミ/揚げ団子~餃子風~/そうめん de ガレット
- 19 ページ  **コンソメスープ**
⇒洋風茶碗蒸し/トマトパスタ/野菜オムレツ
- 21 ページ  **かぼちゃの煮物**
⇒かぼちゃスープ/かぼちゃトースト/かぼちゃケーキ
- 23 ページ **リメイク料理のポイント・注意点**

冬にぴったり！あったか定番メニュー

クリームシチュー



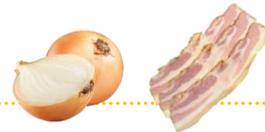
シチューの素がなくても
気軽に作れます。

■材料 (6人分)

- 鶏肉……………500g
- 玉ねぎ……………900g
- にんじん……………300g
- じゃがいも……………600g
- いんげん……………30g
- バター……………35g
- 小麦粉……………15g
- A 牛乳……………3 カップ
- 水……………1 カップ
- コンソメ……………2 個
- 塩こしょう……………少々

■作り方

- 1 鶏肉・野菜類は一口大に切る。
- 2 鍋にバターを熱し、1を入れ塩コショウして炒める。
- 3 玉ねぎが透明になったら、いったん火を止める。小麦粉をふり入れ全体を混ぜ合わせ中火にかけて炒める。
- 4 Aを加えて煮立ってきたら弱火にし、焦げないように混ぜながら具材が軟らかくなるまで煮込む。
- 5 塩コショウで味をととのえたら完成。



Point

- ・玉ねぎはとろとろになるまで炒めると、糖度が上がり味が深みが増します。
- ・鶏肉の代わりにベーコンやウインナーを加えると、シチューにより風味が増します。

シチューキッシュ

■材料 (2人分)

- シチュー……………400g
- 卵……………2 個
- とろけるチーズ……………30g
- 冷凍パイシート……………2 枚
- バター……………少々

■作り方

- 1 残ったシチュー、卵、チーズを混ぜて卵液を作る。
- 2 冷凍パイシートを解凍し、パイ型に敷く。
- 3 2に1を流し入れ、200℃に予熱したオーブンで30分焼く。



シチュードリア

■材料 (2人分)

シチュー……………450g
しめじ……………100g
とろけるチーズ……60g
粉チーズ……………10g
ご飯……………250g
塩コショウ……………少々

■作り方

- 1 シチュー・しめじを鍋に入れ、具をつぶしながら煮る。チーズ・粉チーズ(材料の半分)を加える。
- 2 耐熱皿に軽く塩こしょうしたご飯を盛り、その上に1をかける。
- 3 2にチーズをふりかけ、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。

手間なく
あつあつドリアが
味わえます♪

カルボナーラ

■材料 (2人分)

シチュー……100g
パスタ……………200g
牛乳……………50cc
ベーコン……………60g
醤油……………小さじ1
塩こしょう……少々
卵……………1 個
ブラック'ッパ'……少々

■作り方

- 1 パスタを茹でる。
- 2 フライパンでベーコンを炒めた中にシチューと牛乳を加え、混ぜながら1～2分煮込んでとろみを出す。
- 3 茹であがったパスタを2に入れて全体にからめ、醤油と塩こしょうで味を整える。
- 4 火を消した状態の3に溶き卵を入れて素早く混ぜる。
- 5 器に盛ってブラック'ッパ'を振る。

カルシウムや鉄分が豊富！

ひじきの煮物



■材料 (6人分)

ほしひじき……………30g
にんじん……………80g
油揚げ……………2枚
焼き竹輪……………2本
だし汁……………1カップ
A 醤油……………大さじ 2
砂糖……………大さじ 1+ $\frac{1}{2}$
みりん……………大さじ 1+ $\frac{1}{2}$

■作り方

- 1 ひじきはたっぷりの水でもどしたあと、さっと水洗いし、水気を切っておく。
- 2 にんじんは千切り、油揚げは油抜きして千切り、竹輪は半月切りにする。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、1・2を順に炒め、だし汁とAを加えて中火で煮詰める。

Point

ひじきのカルシウムは牛乳の約 12 倍！その他、鉄分や食物繊維が豊富ですが、カロリーは控えめでダイエットにも効果があると言われています。油揚げなど良質なタンパク質が含まれる食材と一緒に食べることで、ひじきの栄養の吸収率が高まります。



ひじきごはん

■材料 (2人分)

ひじきの煮物…大さじ4
さつま芋……………100g
塩……………少々
ごはん……………2人前

■作り方

- 1 さつま芋はよく洗い、皮ごと1cm角に切り水にさらす。鍋で塩茹でし、ザルにあげる。
- 2 ご飯に1とひじきの煮物を加え混ぜる。

おかずが少ない日も
食卓が華やかに♪



ひじきサラダ

■材料 (2人分)

ひじきの煮物……120g
大根……50g
人参……20g
水菜……8g
ツナ缶……50g
マヨネーズ…大さじ1+ $\frac{1}{2}$

■作り方

- 1 ひじきの煮物の水気を切る。
- 2 大根・人参は千切りにし、塩もみした後、水洗いし水気を切る。
- 3 水菜は3cm長さに切り、ツナ缶は油を切っておく。
- 4 ボウルに1~3とマヨネーズを入れて混ぜ合わせる。

ひじきのかき揚げ

■材料 (2人分)

ひじきの煮物……100g
さつま芋……130g
枝豆……20g
コーン缶……40g
天ぷら粉……50g
サラダ油……適量

■作り方

- 1 ひじきの煮物の水気をきる。
- 2 さつま芋は皮をむき1cm角に切り水にさらした後、水気を切る。
- 3 やや濃い目に天ぷら粉を水で溶き、1・2・枝豆・コーンを混ぜ合わせ、スプーンで落としながら油で揚げる。

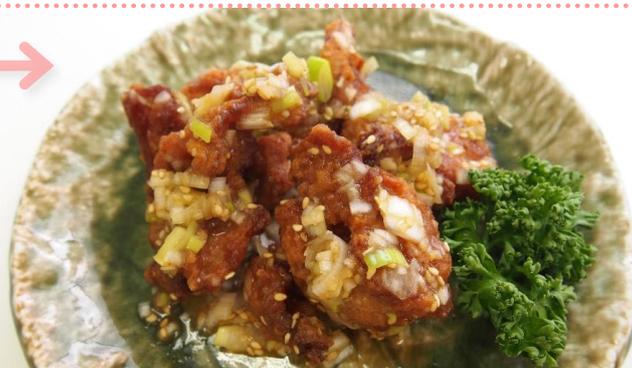
甘くてホクホクした
さつま芋が
美味しい♪

大人も子どもも大好き♪

からあげ



ボリュームたっぷり。
リメイク料理は見た目も
華やかです。



油淋鶏 (ユーリンチー)

■材料 (2人分)

からあげ……………6個
 白ネギ……………1本
 にんにく……………1片
 A しょうが……………少々
 白ごま……………大さじ1
 醤油……………大さじ3
 砂糖……………大さじ3
 酢……………大さじ2

■作り方

- 1 白ネギとにんにくをみじん切りにする。
- 2 Aを合わせ、そこに1を混ぜ合わせる。
- 3 温めたからあげに2のたれを合わせて完成。

鶏玉丼

■材料 (2人分)

からあげ……………6個
 玉葱……………1玉
 青ネギ……………少々
 卵……………2個
 サラダ油……………小さじ1
 A めんつゆ(濃縮)……………大さじ1と½
 みりん……………大さじ½
 米……………2合

■作り方

- 1 米を炊く。玉葱はスライスにし、青ネギは小口切りにしておく。
- 2 油をひいたフライパンに玉葱を入れ炒める。火が通ったら、からあげと調味料を入れ、煮立たせる。
- 3 溶き卵を流し入れてとじる。
- 4 ごはんの上に3を盛り付け、青ねぎを散らす。



鶏の甘酢あんかけ

■材料 (2人分)

からあげ……………6個
 玉葱……………1玉
 ピーマン……………2個
 人参……………½本
 ごま油……………小さじ1
 A 酢……………大さじ2
 砂糖……………大さじ2
 醤油……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 ケチャップ……………大さじ1
 中華だし……………小さじ1
 水溶き片栗粉……………適量

■作り方

- 1 玉葱はくし切り、ピーマンは一口大の大きさに、人参はいちょう切りにする。
- 2 Aの調味料を合わせておく。
- 3 ごま油を引いたフライパンに1の野菜を入れ炒める。火が通ったらから揚げを入れ炒める。
- 4 3に2を加えて炒める。
- 5 水溶き片栗粉を入れてとろみを出して出来上がり。



市販品でも、ひと手間加えて手作り感を！

コロッケ



コロッケサンド

■材料（2人分）

コロッケ……………2 個
サンド用パン……4 枚
キャベツ……………20g
スライスチーズ…2 枚
ケチャップ……………20g

■作り方

- 1 パンにチーズをのせてトースターで焼く。
- 2 もう1枚に千切りキャベツ、コロッケ、ケチャップ乗せて1のパンと重ねる。

ポテトサラダ

■材料（2人分）

コロッケ……………2 個
玉ねぎ……………30g
きゅうり……………30g
ハム……………20g
塩こしょう……………少々
マヨネーズ…大さじ 2

■作り方

- 1 玉ねぎはスライス、胡瓜は輪切り、ハムは細切りにする。
- 2 ボウルでコロッケをフォークなどでつぶし、1と混ぜる。
- 3 2に塩コショウ、マヨネーズを入れて混ぜる。



つぶして
和えるだけ！

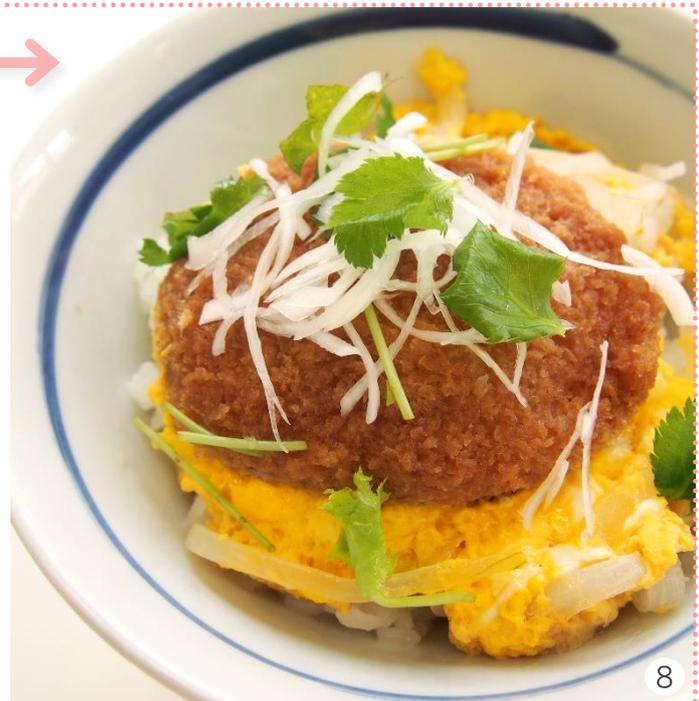
卵とじ丼

■材料（2人分）

コロッケ……………2 個
長ネギ……………20g
玉ねぎ……………30g
みつば……………少々
油……………5g
水……………220cc
A 顆粒だし…小さじ 1
生姜パウダー…4g
酒……………小さじ 2
B みりん…小さじ 2
砂糖……………小さじ 2
醤油……………大さじ 1
卵……………2 個
ご飯……………2 人前
七味……………お好み

■作り方

- 1 長ネギは斜め薄切り、みつばは3cm程度に切る。玉ねぎは7mm程度に切る。
- 2 油を熱し、玉ねぎを炒めてAをひと煮たちさせる。Bも加えて煮詰める。
- 3 煮込めたらコロッケを入れ、溶きほぐした卵を回し入れる。
- 4 器にご飯を入れ3を盛り付ける。長ネギとみつばを添えて、お好みで七味をかける。



ごはんが進む甘辛さが絶品！

すき焼き



■材料 (6人分)

和牛肩ロース…500g
焼き豆腐…300g
白菜…600g
えのきたけ…250g
長ねぎ…200g
春菊…150g
しいたけ…12 枚
しらたき…300g
砂糖…45g
しょうゆ…150cc
A みりん…150cc
日本酒…150cc
水…適量
卵…6 個
牛脂…20g

■作り方

- 1 牛肉は2〜3等分に切る。長ねぎは1cm幅の斜め切り、しらたきは下ゆでし食べやすい長さに切る。焼き豆腐は10等分くらいに切る。しいたけは飾り切り、白菜はざく切り、春菊は5cm長さに切る。
- 2 すき焼き鍋を熱し、牛脂をとかして鍋全体になじませる。
- 3 長ねぎを焼いて香りを出し、牛肉の両面をさっと焼く。
- 4 肉に適度に焼き色がついたところで、Aをまわしかける。
- 5 鍋を弱火にして、しらたき、焼き豆腐、しいたけ、白菜、春菊を入れ、味がしみ込むように時々焼き豆腐の上下を返し、全体に色づくまで煮る。
- 6 お好みで卵をつけていただく。

Point

煮込んで味が濃くなった場合は、お湯を薄めて調整してください。



すきやき卵きんちゃく

■材料 (2人分)

すき焼き…300g
油揚げ…6 枚
卵…6 個
みりん…大さじ 3
A しょうゆ…大さじ 3
出汁…500cc

Point

【油揚げの上手な広げ方】

切った油揚げに、箸を1本のせ、両手で押さえながら前後に転がすと、開きやすくなります。

■作り方

- 1 鍋に湯を沸かし、油揚げを10〜20秒茹でて油抜きする。湯をきり、粗熱がとれたら横半分にする。
- 2 破らないように袋状に開き、すき焼きを等分に詰めて、卵をそれぞれ割り入れ、ようじで口を閉じる。
- 3 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら、巾着を加えて3分ほど煮て、上下を返して汁気がなくなるまで煮る。

すき焼きお好み焼き

■材料 (2人分)

すき焼き……………500g
白菜…すき焼きの残りがあれば
小麦粉……………200g程度
お好み焼きソース……………適量
青海苔……………適量
マヨネーズ……………適量
油……………適量
紅生姜……………お好みで

■作り方

- 1 すき焼きは、かるく汁気を切って刻んでおく。白菜も細かく刻む。
- 2 1と小麦粉を混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに少し多めの油で両面焼きあげて、ソース・青ネギ・マヨネーズ等で盛り付ける。

Point

小麦粉で硬さを調節しながら混ぜ合わせて下さい。



すき焼きコロッケ

■材料 (2人分)

すき焼き……………200g
じゃがいも M……………5個
小麦粉……………適量
溶き卵……………1個
パン粉……………適量
揚げ油……………適量

■作り方

- 1 じゃがいもの皮をむき、角切りにする。たまねぎはみじん切りにする。
- 2 1をゆで、火が通ったら、強火にして水分を飛ばす。水分が減ってじゃがいもの表面が白くなってきたら、粗めに鍋の中でつぶしながら水分を飛ばす。
- 3 すき焼き（具が大きければ刻む）の汁気を切り、2と混ぜる。パン粉を混ぜながら好みの硬さに調節する。
- 4 形を整え、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、180℃の油できつね色になるまで揚げる。

すき焼きの甘みで濃厚な味の
コロッケに変身!



カロリー控えめなのに、栄養満点！

高野豆腐の煮物



■材料 (6人分)

高野豆腐……………5枚
だし汁……………700cc
A 砂糖……………大さじ 5
みりん……………大さじ 1+ $\frac{1}{4}$
醤油 (薄口) ……小さじ 2+ $\frac{1}{4}$
塩……………小さじ $\frac{1}{2}$

■作り方

- 1 鍋にだし汁とAを入れる。
- 2 煮汁が沸騰したら高野豆腐を入れる。ふきこぼれないように少し蓋をすまして弱～中火で煮汁が少し残る程度 (10～15分程) に煮る。

Point

高野豆腐は「凍り豆腐」ともいい、木綿豆腐を凍結させ、低温熟成させた後乾燥させて作られています。そのため、旨みや栄養が凝縮されています。その中には、コラーゲンのもととなるアミノ酸が入っているのので、美容にも良いと言われています。



れんこんと高野豆腐の
触感が面白い！

高野サンド

■材料 (2人分)

高野豆腐の煮物… 1枚半
れんこん……………120g
片栗粉……………適量
サラダ油……………適量
A 醤油……………大さじ 1
みりん……………大さじ 1
砂糖……………大さじ $\frac{1}{2}$
酒……………大さじ $\frac{1}{2}$

Point

れんこんと高野豆腐に片栗粉をしっかりつけることで、焼いてもはがれにくくなります。

■作り方

- 1 れんこんは5mm厚さの輪切りにして酢水につけておき、ザルにあげて水気を切る。
- 2 1に片栗粉をまぶし、高野豆腐の煮物をはさむ。
- 3 熱したフライパンにサラダ油をひいて2を両面焼き、Aを入れからめる。

高野の肉巻き

■材料 (2人分)

高野豆腐の煮物・・・1枚分
豚肉・・・・・・・・・・4枚分
サラダ油・・・・・・・・適量
砂糖・・・・・・・・小さじ $\frac{1}{2}$
A 醤油・・・・・・・・小さじ1
みりん・・・・・・・・小さじ1

■作り方

- 1 高野豆腐の煮物の汁気を軽く絞り、豚肉で巻く。
- 2 熱したフライパンにサラダ油をひき、巻き終わりを下にして1を焼く。
- 3 返しながら全面を焼き、Aを入れからめる。



巻いて
焼くだけ!

高野豆腐の 揚げだし豆腐風

■材料 (2人分)

高野豆腐の煮物・・・・・・・・2枚分
片栗粉・・・・・・・・適量
サラダ油・・・・・・・・適量
麺つゆ (ストレート)・・・200cc
みつば・・・・・・・・少々

■作り方

- 1 高野豆腐の煮物に片栗粉をまぶし、熱したフライパンにサラダ油をひき、6面焼く。
- 2 1をお皿に盛り付け、温めた麺つゆをかけ、みつばを散らす。



食物繊維がたっぷり摂れる！

根菜の五目煮



■材料 (6人分)

にんじん……………300g
ごぼう……………270g
れんこん……………300g
こんにゃく……………150g
ごま油……………大さじ1
みりん……………大さじ1と½
だし汁……………450ml
A 酒……………大さじ4と½
しょうゆ……………大さじ3
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ4

■作り方

- 1 にんじん、ごぼう、れんこんは皮を剥いて乱切りにする。
- 2 こんにゃくはスプーンで一口大に切り、熱湯で5分ほど茹でてザルにあげる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、1・2を入れて炒め、油がまわったらAを加えて落としふたと蓋をして、5分ほど煮る。
- 4 ふたをとってみりんをまわし入れて強火にし、時々混ぜながら水分が少なくなるまで煮詰めたらできあがり。

Point

硬い根菜を柔らかく煮るには？

⇒れんこんは酢水で下茹でしておくよ！

⇒ごぼうは味付けするまでに、じっくり下茹でするとよい。

時間をかけてじっくり煮ればいっそう柔らかくなります。



根菜サラダ

■材料 (2人分)

根菜の五目煮……………100g
水菜……………1/2束
ミニトマト……………4個
マヨネーズ……………大さじ2

■作り方

- 1 根菜の五目煮は小さめに切っておく。
- 2 1にマヨネーズを和える。
- 3 水菜はきれいに洗ってざく切りにしてお皿に盛り付ける。
- 4 2を3の真ん中に盛りつけて、半分に切ったミニトマトを周りにかざる。

マヨネーズと和えるだけ！

根菜炊き込みごはん



■材料 (2人分)

根菜の五目煮……………100g
米……………2合
しょうゆ…………大さじ 1/2
A みりん…………大さじ 1/2
砂糖……………小さじ 1

■作り方

- 1 根菜の五目煮は小さめに刻んでおく。
- 2 分量の米をとぎ、Aを入れて均等になるように混ぜる。
- 3 炊飯器指定の目盛りまで水を計り入れる。
※五目煮のだし汁があればそれも入れてから水を入れる。
- 4 1を加え炊き込みモードで炊く。

根菜グラタン



■材料 (2人分)

根菜の五目煮……………100g
小麦粉……………大さじ 3
バター……………30g
A 牛乳……………450cc
白みそ……………小さじ 1
鶏がらスープの素…小さじ½
パン粉……………大さじ 2

■作り方

- 1 根菜の五目煮は小さめに切って耐熱皿に入れる。
- 2 Aの材料でホワイトソースをつくる。鍋にバターと小麦粉を入れよく炒め、温めた牛乳を少しずつ入れてのばす。そこに白みそと鶏がらスープを入れてきれいに溶かす。
- 3 1の耐熱皿にホワイトソースを流し入れたら、上からパン粉をまぶす。
- 4 トースター（またはオーブン）で200～220℃で焦げ目がつく程度（約5分）焼く。

ごはんを入れて
ドリア風にも
できます！

不足しがちな根菜も補える健康メニュー

きんぴらごぼう

作りおきしておくと
便利です！

■材料 (6人分)

ごぼう……………400g
人参……………80g
調理酒……………120ml
A 砂糖……………大さじ4と½
醤油……………大さじ4と½
ごま油……………適量
ごま……………適量

■作り方

- 1 ごぼうをささがきにし、酢水につける。人参は千切りにする。
- 2 ごま油で1を炒め、Aを入れ、からめて煮込む。
- 3 ごまをふり、皿に盛りつける。

Point

ごぼうの皮には、香りや旨みが詰まっています。
たわしで泥や汚れを落とす程度にしましょう。



肉巻ききんぴら

■材料 (2人分)

きんぴらごぼう……………100g
豚バラ肉……………6枚
醤油……………大さじ1と½
A はちみつ……………大さじ1と½

■作り方

- 1 豚バラの端にきんぴらをのせ、巻く。
- 2 爪楊枝で固定しフライパンで焼く。
- 3 焼き目がついたらAを入れてからめる。



きんぴらつくね

■材料 (2人分)

きんぴらごぼう……80g

鶏ミンチ……………150g

酒……………大さじ1

片栗粉……………大さじ1

A おろし生姜……………少々

塩コショウ……………少々

醤油……………大さじ2

B みりん……………大さじ2

砂糖……………小さじ2

サラダ油……………少々

■作り方

- 1 きんぴらごぼうを1cm程に切る。
- 2 ボールに1と鶏ミンチ、Aの調味料を加えて混ぜ合わせ、お好みの大きさに丸く整える。
- 3 フライパンに油をしき2を焼く。焼き目がついたら、Bをからめて完成。

お弁当に
ぴったり♪

きんぴらトースト

■材料 (2人分)

きんぴらごぼう…100g

食パン……………2枚

ピザ用チーズ……………20g

黒こしょう……………少々

■作り方

- 1 食パンにきんぴらごぼうとチーズをのせ、黒こしょうを振る。
- 2 1をトースターで3分焼く。

忙しい朝食に…
トースターで
焼くだけ！

気軽に買える市販餃子をアレンジ!

ぎょうざ



餃子丼

■材料 (2人分)

餃子……………6個
 ブラックパ…少々
 刻みねぎ…適量
 ポン酢…………30cc
 水……………30cc
 刻みのり…適量
 ご飯……………2人前

■作り方

- 1 餃子を両面焼き、ブラックパ-をふっておく。
- 2 ポン酢と水 30cc を合わせひと煮立ちさせる。
- 3 ご飯の上に、刻みのり、1、刻みねぎを順に盛り付け、最後に2をかける。

お値打ち価格の餃子がグレードアップ!



揚げ餃子となすのオイスターソース炒め

■材料 (2人分)

餃子……………6個
 なす……………1本
 ピーマン…………2個
 長ねぎ…………1本
 生姜……………1かけ
 にんにく…………1かけ
 ごま油……………適量
 オイスターソース…大さじ2
 砂糖……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 しょうゆ…小さじ2

■作り方

- 1 なすとピーマンは乱切り、長ねぎは小口切り、生姜とにんにくはみじん切りする。
- 2 餃子を油で揚げる。
- 3 熱したフライパンにごま油を入れ、しょうが・にんにくを炒める。
- 4 香りが出たら長ねぎを加え、なす・ピーマンを加え炒める。
- 5 2の揚げ餃子を加え、Aの合わせソースと絡める。

餃子おじや

■材料 (2人分)

餃子……………4個
 ご飯……………お茶碗2杯
 鶏ガラスープの素…小さじ2
 卵……………1個
 塩……………少々
 ごま油……………適量
 刻みねぎ……………適量
 ごま……………ひとつまみ

■作り方

- 1 鍋に2カップの湯を沸かし、餃子・ご飯・鶏ガラスープの素を入れて煮込む。
- 2 餃子に火が通ったら、スプーンで餃子を崩す。
- 3 塩で味をととのえ、溶き卵を回し入れ、仕上げにごま油をおとす。
- 4 お好みでねぎ・ごまを散らす。



夏の定番!

そうめん



あまったそうめんが
アイデア料理に変身!



そうめんチヂミ

■材料 (2人分)

- ゆでたそうめん・・・100g
- 人参・・・50g
- ニラ・・・20g
- 片栗粉・・・大さじ1
- 鶏ガラスープの素・・・大さじ1/2
- 塩・・・小さじ1/2
- 卵・・・1個
- ゴマ油・・・適量
- ポン酢・・・適量

■作り方

- 1 そうめんを細かく刻む。人参は千切り、ニラは人参より少し長めに切る。
- 2 大きめのボウルにAを入れ混ぜてから、1を加えて混ぜる。
- 3 熱したフライパンにゴマ油を入れ、2を火が通りやすいように薄く広げる。中火で蓋をし、焼き色が付いたら裏返して両面を焼く。
- 5 ポン酢を付けて食べる。

揚げ団子～餃子風～

■材料 (2人分)

- ゆでたそうめん・・・200g
- 豚ミンチ・・・100g
- ニラ・・・10g
- おろしにんにく・・・5g
- 醤油・・・大さじ1
- 中華だし・・・小さじ1
- 油・・・適量
- 小麦粉・・・適量
- ポン酢・・・小さじ1
- ラー油・・・小さじ1

■作り方

- 1 そうめんはなるべく水分を切り、適当な長さに切る。ニラはみじん切りにする。
- 2 豚ミンチとおろしにんにくを混ぜる。
- 3 1と2に醤油・中華だしを入れよく混ぜる。
- 4 3に小麦粉を入れつぶすように混ぜる。小麦粉は様子を見ながらねっとりとなるまで入れる。
- 5 鍋にたっぷりの油を入れスプーンで丸く形成しながら180℃で揚げる。
- 6 表面がパリッときつね色になったら取り出す。
- 7 ポン酢とラー油を付けて食べる。



そうめん de ガレット

■材料 (2人分)

- そうめん・・・200g
- 小麦粉・・・65g
- A 卵・・・50g
- 水・・・200cc
- 塩・・・少々
- 油・・・少々
- 卵・・・2個
- ハム・・・2枚
- スライスチーズ・・・2枚
- 塩・・・少々
- B 粗挽きこしょう・・・少々
- めんつゆ・・・大さじ1

■作り方

- 1 ハム・チーズを半分切る。
- 2 Aをミキサーに入れ、少し粒が残るぐらいまで攪拌する。
- 3 弱火で熱したフライパンに油を入れ、2の生地を薄く円になるように入れる。
- 4 3の中央に卵を割り、ハム・チーズを交互にのせ、蓋をする。
- 5 生地がこんがり焼けたら、四角になるように折りたたむ。
- 6 皿に盛り付け、Bをかける。



野菜のうまみたっぷり！ヘルシー！

コンソメスープ



冷蔵庫に残っている野菜など
好みの野菜をどっさり入れて
アレンジしてください♪

■材料 (6人分)

鶏もも肉……100g
にんじん……1/3本
玉ねぎ……1個
しめじ……1/2P
ほうれん草……2株
水……1200cc
固形コンソメ……4個
こしょう……少々

■作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に、にんじん・玉ねぎは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを切って小房に分ける。
- 2 ほうれん草は、塩少々を加えたたっぷりの熱湯でゆでて冷水にとり、根を切り落とし3cm長さに切って水気を絞る。
- 3 鍋に水とコンソメ、1を入れて、アクを取りながら15分ほど煮立て、こしょうで味をととのえる。
- 4 ほうれん草を加え、温まったら器に盛る。

Point

野菜コンソメスープはあまり
りして体調が悪い時やお
腹の調子が悪い時など、おす
めのスープです。またすりおろ
し生姜を少し加えると、体をよ
り温める効果があります。



洋風茶碗蒸し

■材料 (2人分)

コンソメスープ(具を除く)……300cc
コンソメスープの具……適量
卵……2個

■作り方

- 1 コンソメスープの具とスープを分けておく。
- 2 1のスープに溶き卵を加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 耐熱性の器に1の具を入れ、2を注ぐ。
- 4 蒸し器で12分程度蒸す。

トマトパスタ

野菜のうま味が
たっぷり味わえます

■材料 (2人分)

コンソメスープ

(具入り) ……400cc

ホールトマト ……200g

パスタ(乾) ……200g

パルメザンチーズ ……適量

■作り方

- 1 ホールトマトは一口大に切る。
- 2 鍋に1とコンソメスープ・パスタを入れ火にかける。
- 3 パスタがくっつかないように混ぜながらパスタのゆで時間煮込む。
- 4 お好みでパルメザンチーズをかける。



野菜オムレツ

■材料 (2人分)

コンソメスープ

(具入り) ……300cc

卵 ……3個

牛乳 ……大さじ3

オリーブオイル ……大さじ1

ケチャップ ……お好みで

ベビーリーフ ……適量

プチトマト ……2個

■作り方

- 1 コンソメスープに溶き卵と牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、1を流し入れ、箸で大きく混ぜながら、オムレツの形に整える。
- 3 お皿に2とベビーリーフ・プチトマトを盛り付け、お好みでケチャップをかける。



ビタミン・ミネラル豊富!

かぼちゃの煮物

すでに煮物にしているの
リメイクの調理時間もかかりません!

■材料 (6人分)

かぼちゃ…………… $\frac{1}{4}$ 個
砂糖……………小さじ 6
A | しょうゆ……………小さじ 6
| みりん……………小さじ 6
だし汁……………大さじ 18

■作り方

- 1 かぼちゃは種を取り、3~5 cmに切る。
- 2 1を鍋に皮の方を下にして並べ、だし汁を入れる。
- 3 2を中火にかけ Aを入れる。沸騰したら弱火で煮込む。
- 4 箸を刺して、中までやわらかく火が通ったら完成。

Point

かぼちゃの皮を所々削ぐように切り落としておくと、味がしみ込みやすくなります。
また、面取りすると、崩れにくくなります。



かぼちゃスープ

■材料 (2人分)

かぼちゃの煮物……………2~3 切
玉ねぎ…………… $\frac{1}{8}$ 個
牛乳……………300cc

■作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにして透き通る程度に炒める。
- 2 かぼちゃの煮物、牛乳、1をジューサーに入れ攪拌する。
- 3 鍋で2を温める。

かぼちゃトースト



■材料 (2人分)

かぼちゃの煮物……………2 切
練乳……………小さじ 1
牛乳……………小さじ 2
食パン……………2 枚
マーガリン……………適量
ピザ用チーズ…4 つまみ程度

■作り方

- 1 かぼちゃの煮物をボウルに入れてつぶす。
- 2 1に練乳、牛乳を入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 食パンにマーガリンを塗り、2を塗る。
- 4 3にピザ用チーズを散らしてトースターで4~5分焼く。

かぼちゃケーキ



余った煮物が
洋風スイーツに
変身♪

■材料 (18 cmパウンド型 1 個分)

かぼちゃの煮物…3~4切
卵……………2 個
A | ホットケーキミックス……………1カップ
| 牛乳…………… $\frac{1}{2}$ カップ
| 砂糖……………大さじ 4
| サラダ油……………大さじ 1

■作り方

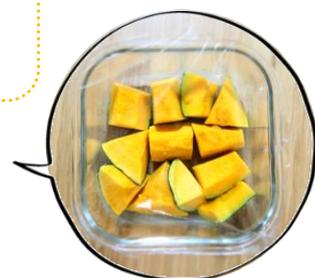
- 1 かぼちゃの煮物をマッシャーでつぶす。
(皮はお好みで)
- 2 ボウルに、卵を割り入れて混ぜ、Aを加える。そこに1も入れてゴムベラで混ぜる。
- 3 型に流し入れ、表面を平らにする。
- 4 170度に予熱したオーブンで40分焼く。

Point

かぼちゃにはビタミンやミネラルが豊富に含まれています。煮物だけでなく、蒸しかぼちゃにすると、より栄養が失われにくく、甘みが凝縮します。リメイク料理のかぼちゃの煮物を蒸しかぼちゃに置き換えることもできます。

【蒸しかぼちゃの作り方】

一口大に切ったかぼちゃを耐熱皿に入れふんわりとラップし、電子レンジで加熱するだけ！
(加熱の目安は500Wで100gにつき2分) 竹串が通ったらOK！
※冷凍で1ヶ月保存できます。





リメイク料理のポイント・注意点

1. 個体と液体に分ける

煮物など汁気があるものは、「汁」と「具材」に分けることで、リメイクがしやすくなります。

2. 刻む・ピューレにする

煮崩れした具材は、ハンバーグやコロッケなど具材を細かくする料理にします。ミキサーでピューレにすると野菜のうま味たっぷりのソースになります。

3. 食感を変える

揚げてコロッケやフライにしたり、キッシュやグラタンなど食感を変化させることで、味に飽きません。

4. 風味を変える

和食などの薄い味付けから、洋食や中華などの濃い味つけに風味を変化させることで、色々な味を楽しめます。

5. 沸騰させてから保存

自分のお箸でとりわけることのある鍋物などを、翌日にリメイクする場合は、一度沸騰させてから冷蔵庫で保存します。

6. 2日以内に食べる

別の料理にリメイクしたとしても、必ず冷蔵庫で保存し、2日以内には食べきるようにしましょう。



レシピについて



クリームシチュー

シチューの量がなくても、野菜で作れます。

- 材料 (2人分)**
- 鶏肉………500g
 - 玉ねぎ………900g
 - にんじん………300g
 - じゃがいも………600g
 - いんげん………30g
 - パスタ………35g
 - 小麦粉………15g
 - 牛乳………3 カップ
 - 水………1 カップ
 - コンソメ………2 個
 - 塩コショウ………少々

Point
玉ねぎはひとくくりにして、鶏肉がとろけるまで煮込みます。鶏肉の皮がパリパリになるまで焼くと、シチューの味がよくなります。



シチュードリア

- 材料 (2人分)**
- シチュー………450g
 - しめじ………100g
 - とろけるチーズ………60g
 - 粉チーズ………10g
 - ご飯………250g
 - 塩コショウ………少々

- 作り方**
- 1 シチュー・しめじを鍋に入れ、煮立つ直前まで煮る。チーズ・粉チーズ(材料の半量)を加える。
 - 2 耐熱皿に敷き、塩コショウを加えて味を調える。その上に、ご飯を盛り、残りのチーズをのける。オーブンで焼けばできあがり。

手間なく、あつあつドリアが味わえます。



シチューキッシュ

- 材料 (2人分)**
- シチュー………400g
 - 卵………2 個
 - とろけるチーズ………30g
 - 小麦/イースト………2 枚
 - パスタ………少々

- 作り方**
- 1 焼いたシチュー、卵、チーズを混ぜて練乳を作る。
 - 2 小麦/イーストを練乳し、パイ生地を作る。
 - 3 ①に、②をのせ、200℃に予熱したオーブンで30分焼く。



カルボナーラ

- 材料 (2人分)**
- シチュー………100g
 - パスタ………200g
 - 牛乳………60cc
 - ベーコン………60g
 - 醤油………小さじ1
 - 塩コショウ………少々
 - ブラックペッパー………少々

- 作り方**
- 1 パスタを茹でる。
 - 2 フライパンでベーコンを炒め、そこにシチューと牛乳を加え、煮ながら1〜2分煮込んで味を調える。
 - 3 茹であがったパスタを②に入れて全体がからみ、醤油と塩コショウで味を調える。
 - 4 火を消した状態の③に黒胡椒を入れて煮やすく混ぜる。
 - 5 ④に焼いたブラックペッパーを加える。

時短レシピがいっぱい

簡単な下ごしらえをして、あとは煮るだけ、和えるだけ、焼くだけのレシピが満載です。時間がない時でもリメイク料理なら、食材のうま味も増して美味しく仕上がります。

節約レシピがいっぱい

残ったものを捨てるのはもったいない！材料を少し足すだけなので節約にもつながります。またスーパーでお値打ち価格の食材をみつけたら、それをリメイクすることで、お安く手作り感を出すことができます。

Point

レシピの中で、調理的アドバイスや栄養的知識などを、「Point」と表示しています。調理される際には、参考にしてください。

《制作》

社会福祉法人 みつみ福祉会 栄養士

春日学園	金本 珠希
みつみ学苑	安井美貴子
認定こども園みつみ	北垣 由佳
	田中 志歩
ききょうの杜	竹田 吉徳
春日育成苑	中川 直美
	吉森 好
三愛荘	植村 早苗
	大野枝里子
わかば保育園	竹田 佳織
京都サポートセンター	的場真菜美
ケアハウスとだ	宮本 鈴花
サポートハウスけいあい	榎原 桂子
おがわの里	松原 弘美

《問い合わせ先》

社会福祉法人 みつみ福祉会本部
兵庫県丹波市春日町野村65-1
TEL 0795-75-0314
FAX 0795-75-1694

社会福祉法人 みつみ福祉会 みつみ学苑
栄養士 安井美貴子
TEL 0795-77-0094

社会福祉法人 みつみ福祉会 京都サポートセンター
栄養士 的場真菜美
TEL 0773-23-1245



かぼちゃの煮物からかぼちゃケーキに



すき焼きから卵きんちゃくに



野菜スープからトマトパスタに



社会福祉法人 みつみ福祉会

〒669-4132 兵庫県丹波市春日町野村 65-1

TEL 0795-75-0314

FAX 0795-75-1694

URL <https://www.mitsumi.or.jp/>

