

ご飯や麺を使った主食レシピ

ライスコロツケ	2
キムチチャーハン	2
トマトご飯	3
エコ焼うどん	3
豆腐ソースパスタ	4
ミネストローネ	4
しらたきのパスタ	5
ねぎのお好み焼き	5
ぶっこみ焼き	6

ライスコロツケ



ご飯の余りをおしゃれにアレンジ！

◆食材◆

残りご飯、じゃがいも、卵、マヨネーズ、ウスターソース、小麦粉、パン粉、揚げ油

◆作り方◆

1. 水に塩を加え、じゃがいもをボイルしてザルに上げる
2. 残りご飯をレンジで温め、1と一緒に練る
3. 塩こしょうで味を付けて丸めたものに、小麦粉、卵、パン粉をつけ、コロツケ状にする
4. 油で揚げて、マヨネーズとウスターソースでタレを作る

キムチチャーハン

◆食材◆

ご飯 500g、キムチ 70g、卵 1個、塩こしょう適量、のり適量、鶏がらスープ適量、赤ウインナー適量

◆作り方◆

1. 熱したフライパンに油をひき、溶いた卵を入れる
2. 卵を入れ、少しかき混ぜたらすぐにご飯を入れる
3. ご飯と卵が混ざったら、キムチを入れて混ぜる
赤ウインナーを加える
4. 塩こしょう、鶏がらスープを入れる
5. のりを細かくして入れる



卵を素早く混ぜることと、調味料をきれいに混ぜておくことがポイントです

トマトご飯



塩昆布とシーチキンだけで
しっかり味がついています

◆食材◆

お米 3 合、シーチキン 1 缶、塩昆布 500g、トマト(中)3 個

◆作り方◆

1. お米を研ぎ、水を 3 合分入れる。シーチキンは油ごと入れる
2. 塩昆布を入れ、半分に切って種を取ったトマトを入れる
3. 炊飯のスイッチを押して炊き上がれば完成

エコ焼うどん

◆食材◆

うどん 100g、もやし 100g、ちくわ 100g、
塩こしょう少々、しょうゆ大さじ 1

◆作り方◆

1. うどんをほぐす
2. フライパンでもやしとちくわを炒める
3. ほぐしたうどんを加える
4. しょうゆ、塩こしょうを入れて味を整える



もやしのシャキシャキ感を残すために、炒めすぎないようにしましょう

豆腐ソースパスタ



お肉がなくても豆腐で食べごたえ抜群です

◆食材◆

豆腐、人参、パスタ、トマト、トマトケチャップ

◆作り方◆

1. 豆腐を水切りし、フライパンでそぼろ状にしながら水気をとばす
2. フライパンに切った人参、トマト、ケチャップ、1を入れて混ぜ合わせる
3. 茹でたパスタの上に2をのせる

ミネストローネ

◆食材◆

トマト缶、玉ねぎ、パスタ、牛乳、ベーコン
A(塩・こしょう、ブラックペッパー、粉チーズ)

◆作り方◆

1. 鍋の中にトマト缶の中身を入れ、水を400ml入れる
2. 玉ねぎとベーコンを切って鍋に入れる
3. 鍋にパスタを入れ、アルデンテになったら牛乳を入れる
4. Aをかけて味を調える



牛乳を入れることでトマトの酸味がやわらぎます

しらたきのパスタ



コツはしっかりと水分をとばすことです

◆食材◆

しらたき、めんたいこ、ごま油

◆作り方◆

1. しらたきをさっとお湯で茹でる
2. ごま油をひいたフライパンにしらたきを入れる
3. 水分をとばしたら、めんたいこを入れて混ぜる

ねぎのお好み焼き

◆食材◆

長ねぎ 1 本、薄力粉 100g、卵 1 個、水 500ml、
顆粒だし 小さじ 1、豚バラ肉 100g、サラダ油 大さじ 1

◆作り方◆

1. 長ねぎを小口切りにする
2. ボウルに生地材料を入れ、混ぜ合わせる
ねぎを加えて混ぜる
3. 熱したフライパンにサラダ油をひき、生地を流し入れ、豚バラをのせる
中火で 3 分焼き、焼き色がついたら裏返す
4. 器に盛りつけ、お好みでソースなどをかける



キャベツの代わりに、ネギを 1 本丸ごと使い切るレシピです

ぶっこみ焼き



冷蔵庫の余り食材を
たくさん使ったレシピです

◆食材◆

卵1個、納豆1パック、千切りキャベツ適量、コンソメ1個、
サラダチキン1個、スライスチーズ適量、粉チーズ適量、
ミニトマト適量、パンの耳1枚分、シーチキン適量、
きざみのり適量

◆作り方◆

1. パンの耳をトースターで焼き、好きな大きさに切る
2. お皿に溶き卵、納豆、キャベツ、コンソメ、サラダチキン、パンを入れて軽く混ぜる
上にスライスチーズと粉チーズをのせる
3. 2をトースターでお好みの焼き加減で焼く ※チーズが溶けるぐらいが目安
4. あらかじめ半分に切っておいたプチトマト、シーチキン、きざみのりを盛りつけて完成