



小学生でも作れる、簡単余りものレシピ

サルベージごはん！



サルベージ食材：そうめん、めんつゆ、ほんだし、のり、キムチの素

サルベージ食材は、そうめんとめんつゆとほんだし、トッピング用ののり、キムチの素です。キムチの素は本校の余った食材の白菜を漬けて作っています。そうめんは本来、つゆにつけて食べますが、これは混ぜて食べる形で夏場にさっと食べられる麺です。



冷やし豚そうめん



材料（4人分）

そうめん・・・・・・・・・・400g
豚こま肉・・・・・・・・・・100g
長ネギ・・・・・・・・・・2本
A
しょう油・・・・・・・・・・14g
酒・みりん・・・・・・・・各12g
砂糖・・・・・・・・・・4.8g
ほんだし・・・・・・・・・・小1/4

B
めんつゆ3倍濃縮・・48g
植物油・・・・・・・・・・24g
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1/2
ラー油・・・・・・・・・・適量
白いりごま・・・・・・・・適量

作り方

- 1 長ネギは洗い、皮がかたいところは皮をむき斜め薄切り。
- 2 鍋にAを入れ、肉と長ネギをあわせて数分煮る。
- 3 器にBのタレを入れておく。
- 4 麺を茹でてしっかり冷やして3に入れる。
- 5 麺を盛り、肉をのせ、具を盛り付ける。

☆食べる時、麺と具材をよく混ぜてください。

※トッピングはお好みで
温泉卵1個、キムチ8g、焼きのり全形1/4

サルベージ食材：マカロニグラタンの素

サルベージ食材は、マカロニグラタンの素です。肉団子と余り野菜を加えて具沢山の煮物に仕上げました。グラタンの素を使わなくてもパスタソースやトマト缶でも作れます。家庭で余っている野菜を活用し、ベーコンやお肉を入れてもOKです。



肉団子と野菜のトマト煮



材料（4人分）

冷凍肉団子・・・12個
大根（1/3本）・・・300g
人参（1/3本）・・・50g
玉ねぎ（1/4個）・・・50g
キャベツ（1/8個）・・・100g
しめじ（1/4株）・・・25g
トマト（1/2個）・・・100g
スナップエンドウ・・・4本
水・・・600～700cc

A { ソースミックス・・・1袋
ガラスープの素・・・小さじ2
酒・・・大さじ1
しょう油・・・小さじ1
味噌・・・小さじ1/4

作り方

- 1 野菜はきれいに洗い、食べやすい大きき一口大位に切っておく。
- 2 スナップエンドウは筋をとって、サッと塩茹でし、冷水で冷やし水をきっておく。
- 3 鍋に分量外の油を玉ねぎに絡め、しんなりするまで炒めたら、水を加え、トマトと2以外の材料を入れ10分ほど煮る。
野菜が柔らかくなったら、Aとトマトを加え5分ほど煮込む。
味を調える。
- 4 器に盛り付け、上に2を開いて飾り付ける。

☆大根は余ったら切って冷凍しておく、煮込み料理の際に、下茹でせず使用できます。また、冷凍により野菜の細胞が壊れるため、味も染みやすくなります。

サルベージ食材：おかゆ

サルベージ食材は、おかゆです。おかゆは貰い物や非常食として残っていたかもしれませんが、夏場に食欲が落ちてもおいしく食べられるみぞれ寒天にしました。



みぞれかん風 ～夏の和菓子～



材料（5人分）

粉寒天・・・2g
水・・・200g
グラニュー糖・・・35g
おかゆ※梅・・・250g
こしあん・・・50g

作り方

- 1 梅粥の梅は種を取り、身をつぶしてまぜておく。
- 2 こしあんは5等分にして丸める。器は水で濡らしておく。
- 3 鍋に水、粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜて煮溶かす。
1分半位、沸騰させグラニュー糖を加え溶かす。
- 4 3におかゆを加えて混ぜ、全体を氷水で冷やし粗熱をとる。
- 5 2で準備した器に4を2/3位入れ、少し固まってきたら、
2のこしあんを中心に入れ、残りの4を流し冷やし固める。



サルベージ食材：おかゆ

サルベージ食材は、おかゆです。手作りで作ったアイスに混ぜてみました。意外においしいデザートになっていると思います。ぜひ、何かの機会に作ってみてください。



おかゆアイス ~夏のデザート~



材料（4人分）

おかゆ・・・・・・・・・・250g
砂糖・・・・・・・・・・45g
生クリーム・・・・・・・・75g
コンデンスミルク・・大さじ3
卵黄・・・・・・・・・・M1個分
※新鮮な卵を使用。

作り方

- 1 おかゆと砂糖を耐熱容器に入れ、レンジで700W 2分温め混ぜて、冷ます。
- 2 生クリームを少し泡立て、そこにコンデンスミルクと卵黄を加え、よく混ぜたら、冷めた1を加える。
- 3 フリーザーバックに2を入れ、口をしっかりと閉じ冷蔵庫で2～3時間凍らせ袋の上から、手でほぐし器に盛る。



サルベージ食材：マカロニ

サルベージ食材は、マカロニです。弾力があって食感が楽しいおやつになっています。



マカロニきなこ



材料（4人分）

マカロニ・・・40g
砂糖・・・大さじ2
塩・・・・・・・・少々
きなこ・・・適量

作り方

- 1 沸騰した湯でマカロニを茹でる。
- 2 柔らかくなったら、マカロニがかぶる位の湯量にし、砂糖と塩を加えて水分がなくなる位まで煮含める。
- 3 ザルにあけて、水気をきり、きなこをまぶす。

