



酒田南高等学校家庭科
食育調理コース監修

2022.5.14
サルベージ
クッキング
レシピ集

海老しらすピラフ

[材料 (3人分)]

- A
- パックご飯……………3パック
 - 海老しらす……………3袋
 - オニオンスープの素…2~3袋
- にんじん……………1本
アスパラ……………3本
塩、こしょう……………少々
サラダ油 (バター) ……適量
コーン缶

[作り方]

- ①パックご飯は電子レンジにかける。
にんじんは5mm角、アスパラは5mm幅に切る。
コーン缶はざるに上げてさっと洗う。
- ②フライパンに油 (バター) を入れ、にんじんとアスパラを炒める。
- ③Aを②に加え、切るようによく混ぜる。
- ④味をみて、塩、こしょうで味を調える。



当日の様子



肉そば

〔材料（3人分）〕

そば……………300g
めんつゆ……………適量
豚バラスライス……200g
しめじ……………1/2株
たけのこ……………1/2個
長ネギ……………1/2本

〔作り方〕

- ①豚肉は酒、みりん、しょう油、おろし生姜で下味をつける。
- ②鍋にめんつゆと水（表示通りの希釈）合わせて1,200mlを沸かし
ほぐしたしめじ、たけのこの薄切りを煮る。
- ③別鍋で①の豚肉を煮る。
長ネギは斜め薄切りに切る。
- ④湯を沸かしてそばをゆで上げ、器に盛り
②の具入りのつゆを注ぎ、豚肉とネギをそえる。



当日の様子



スープパスタ

〔材料（3人分）〕

パスタ……………240g
塩……………適量
インスタントスープ…4袋
バター……………10g

A
ベーコン……………2枚
玉ねぎ……………1/2個
しめじ……………1/2株
アスパラガス……………3本
水……………2カップ
豆乳（牛乳）…100ml
塩、こしょう……………適量

〔作り方〕

- ①材料のAをせん切り、または1cm位に切る。
 - ②鍋にパスタ用の湯を沸かす。
 - ③鍋またはフライパンにバターを溶かし、Aの材料を炒める。
 - ④油がまわり、火が入ってきたら塩、こしょう、水を加えて野菜を煮る。
 - ⑤パスタは指定の時間よりも1分間早めにゆで上げる。
 - ⑥インスタントスープを振り入れて溶かす。
 - ⑦豆乳を加えて混ぜ、味と濃度を確認しパスタを加え混ぜる。
- ※濃度が足りない場合は水溶き片栗粉やバターと小麦粉を練り合せたブルマニエを加えると良い。



当日の様子



2022.5.14 サルベージ・クッキング レシピ集

[材料 (3人分)]

うどん

A { めんつゆ
中華スープの素
水……………900ml

豆乳 (牛乳) ……100ml

かまぼこ……………3枚

B { 豚バラスライス……………150g
キャベツ……………1/4個
にんじん……………少々
きのこ……………1/2パック

[作り方]

- ① Bの材料はひと口大の短冊切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
豚肉が全体的に白っぽくなったら、他の野菜を炒め合わせる。
- ③ Aを加えてアクを除きながら野菜を煮る。
- ④鍋に湯を沸かしてうどんをゆで上げる。
- ⑤スープの味を調べて豆乳を加える。
- ⑥丼に麺を入れてスープを注ぎ、かまぼこを飾る。

ちゃんぽん風うどん



当日の様子



焼きおにぎり茶漬け

[材料 (3人分)]

米……………3合

水……………適量

めんつゆ……………大さじ1

★かつお節やごま

お好みで溶けるチーズ

A [めんつゆ……………大さじ2
みりん……………少々
しょう油……………少々

お茶漬けの素

[作り方]

- ①米は洗い、分量の水から大さじ1少なめに入れる。
その分めんつゆ大さじ1を加えて炊飯する。
- ②炊き上がったら、★を混ぜ込みおにぎりを握る。
- ③オーブンの天板にオーブンシートを敷いて②のおにぎりをのせ
180°Cで5分ずつ裏表を返して焼き、表面にAを塗り
香ばしく焼く。
- ④丼に焼きおにぎりを入れ、お茶漬けの素をかけて湯を注ぐ。



当日の様子



天ぷらクレープ

[材料 (3人分)]

クレープ生地

天ぷら粉……………50g
牛乳……………100cc
砂糖……………10g
焦がしバター……………10g

具材

生クリーム……………100cc
グラニュー糖……………8g
お好みの果物缶……………30～50g/枚

[作り方]

- ①容器に天ぷら粉と砂糖を入れる。
- ②牛乳を加えながらだまにならないように、鍋に色がつく程度に焦がしたバターを加える。
- ③熱したフライパンの底を濡れ布巾にのせてから生地を流し、丸く生地を広げる。
※フライパンを大きく動かしながら流すときれいにできます。
- ④中火で両面、軽く焼き色がつくまで焼く。生地は冷ましておく。
- ⑤生クリームをボウルに入れ、氷水にあてながら泡立てていく。
グラニュー糖を加えて、角が立つくらいまで泡立てる。
具材はお好みの大きさに切っておく。
- ⑥生地を広げて、生クリームを絞り、お好みの具をのせる。



当日の様子



ケーキサレ

[材料 (バウンドケーキ型 (22cm*11cm*5.4cm) 1台分)]

A	玉ねぎ……………1/2個 (1cm角)	B	卵……………3個
	にんじん……………30g (8mm角)		オリーブオイル……………70g
	ベーコン……………60g (1cm角)		牛乳……………70g
	アスパラ……………2本 (1cm小口切り)		天ぷら粉……………200g
	オリーブオイル……………大さじ1		ベビーチーズ……………2~3個 (8mm角)
	塩……………3g		
	あらびきこしょう……………適量		

[作り方]

- ①オーブンを170°Cにセットして予熱しておく。
- ②Aの材料を切り、オリーブオイルで炒める。
分量の塩、あらびきこしょうで味付けする。粗熱を取り、冷ます。
- ③ボウルにBの材料、卵を割りほぐし、オリーブオイル、牛乳を入れ混ぜ合わせる。
ふるっておいた天ぷら粉を一度に入れ、切るように混ぜる。
- ④Aの冷ました具材とベビーチーズを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤バウンドケーキ型にオーブンシートを敷き、③の生地を流し入れる。
- ⑥オーブン、170°Cで40~50分焼く。



当日の様子

