



Liga ×



酒田南高等学校

×



酒田市



酒田南高等学校家庭科
食育調理コース監修

2022.10.22
サルベージ
クッキング
レシピ集

2022.10.22 サルベージ・クッキング レシピ集

[材料 (3人分)]

大根……………120g
人参……………120g
●さつまいも…200g
●かぼちゃ…200g
白菜……………40g
しめじ……………1/2株
長ネギ……………1/2本
厚揚げ……………1/2枚
豚バラ肉……………120g

★干し麺……………135g
★焼麩……………適量
水……………800ml
★ごぼうだしの素…8g

A { 味噌……………大さじ2~
しょう油……………小さじ2
酒、砂糖……………適量

★：フードドライブで集まった食材
●：提供食材

[作り方]

- ①大根、人参は皮をむいて厚さ5mmの半月切りまたはいちょう切りにする。白菜は1cm幅に切る。さつまいもは、皮をむかずに1cm幅の半月切りにする。かぼちゃは大きめの一口大に切る。しめじは小房に分ける。厚揚げは油抜きをし、厚さ1cmの短冊切りにする。長ネギは厚さ1cmの斜め切りにする。豚バラ肉は3~4cmほどの長さに切る。焼麩は半分に折る。
- ②鍋に水800mlとごぼうだしの素、大根、人参、白菜、さつまいも、かぼちゃ、を入れて火にかける。煮だしたら肉を加えアクを取る。
- ③野菜が柔らかくなったら、しめじ、厚揚げを加え、Aを加え味を整える。
- ④③にゆでた麺、長ネギ、焼麩を加え、味を見ながら煮込む。

ほうとう風うどん汁



！南高生による料理メモ！

ほうとうは、山梨県の郷土料理で小麦粉と水で練り、それをうすく伸ばした「ほうとう麺」にみそベースのうどん汁にさつまいもや南瓜を入れるのが特徴であり、今回作るほうとう風うどん汁では、フードドライブで頂いた乾麺と焼き麩を使用させていただいています。

当日の様子



2022.10.22 サルベージ・クッキング レシピ集

〔材料（4人分）〕

| | |
|-------------------------|---|
| ★米……………600g | ごま油……………小さじ2 |
| ★たけのこの水煮……………125g | 酒……………大さじ2 |
| 人参……………40g | 〔だし汁……………100cc（ごぼうだし使用） めんつゆ……………大さじ3 こしょう……………少々 |
| 〔豚肉の切り落とし……………60g | |
| めんつゆ……………大さじ1 | |
| 〔おろしにんにく、生姜……………各小さじ1/2 | ごはん味付け ★ごぼうだし……………小さじ2 |
| お好みのきのこ類……………100g | めんつゆ……………大さじ3 |
| 〔★焼麩（水で戻す）……………10g | 飾り：★刻みのり |
| めんつゆ……………小さじ2 | |

★：フードドライブで集まった食材

〔作り方〕

- ①たけのこ水煮は小さめの短冊切り（幅1cm、長さ3cm、厚さ2～3mm位）
人参はせん切り。豚肉は他の材料に合わせ細く切り、下味をつける。
きのこ類は食べやすい大きさに切る。
焼麩は水で戻し、水気を絞り幅5mm位の細切りにし、めんつゆで和える。
- ②フランパンにごま油をひいて、①の肉を加え酒を振り炒め、人参とたけのこを加え炒めたら、きのこ類と焼麩を加えて、だし汁と調味料を加え水分がなくなるまで煮る
- ③白ごはんを炊いて、②の具材を加えて混ぜ合わせ、だしの素とめんつゆで味を調える。

豚きのこの混ぜ込みごはん



📌南高生による料理メモ📌

フードドライブで提供してもらったお米とたけのこの水煮を使って作りました。炊き込みご飯ではないので家族で簡単に作ることができます。入っている具や調味料を自己アレンジとして好みの味に変えてみるのも良いと思います。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください!!

当日の様子



2022.10.22 サルベージ・クッキング レシピ集

[材料 (3~4人分)]

★さば缶……………1缶

★レトルトカレー…340~370g

玉ねぎ……………1/2個

しめじ……………1/2株

えのき……………1/4株

★油……………大さじ1

水……………300ml

★完熟トマトのハヤシライスソース……………2袋

(ルーの場合3片)

A { おろしにんにく……………小さじ1
おろししょうが……………小さじ1
トマトケチャップ……………大さじ1
中濃ソース……………大さじ1

お好みで ●さつまいも…3~6切

●かぼちゃ…3~6切

ミニトマト…2~3個

★：フードドライブで集まった食材

●：提供食材

[作り方]

- ①玉ねぎは1/2個は皮をむいて薄くスライスする。しめじは、いしづきを取り手でほぐす。えのきは、いしづきを取り3等分の長さに切る。さつまいもは輪切り、かぼちゃは半月の形に5mm厚でスライスする。
- ②フライパンに油を入れ熱し、玉ねぎを炒める。半透明になったらしめじ、えのきを加え炒める。全体がしんなりしたら水を加え煮る。
- ③あくが出ればすくい、ハヤシライスの素を加える。Aを加え、とろみがつくまで煮込む。
- ④レトルトカレーを加え温め、さば缶を汁ごと全部入れる。
- ⑤ごはんを盛り、ルーをかける。お好みで揚げ焼きしたさつまいもやかぼちゃを飾る。

サバカレーライス



👉南高生による料理メモ👉

フードドライブの食材は、サバ缶・レトルトカレー・ハヤシライスソース・さつまいも・南瓜・油です。サバ缶とトマトの相性が良く、それにケチャップやソースなどでコクを出しました。旬の野菜を取り入れ、それに彩りも出すため、さつまいもや南瓜を入れました。ぜひ、ご家庭でも作ってください。

当日の様子



フルーツポンチ

[材料 (30人分)]

- ★カルピス (470ml) ……1本
- 水……………2L
- 粉寒天……………20g
- ★マンゴー缶……………1缶
- ★白桃缶……………1缶
- ★黄桃缶……………1缶
- みかん缶……………2缶
- 三ツ矢サイダー (1.5L) ……2本

★：フードドライブで集まった食材

[作り方]

- ①分量の水を鍋に入れ、粉寒天を入れる。しっかりふやかし、粉寒天全体に水分を含んだら火をつける。沸騰させ、しっかり粉寒天を溶かす。
この時、よく混ぜながら溶かす。粉寒天のつぶつぶがなくなるまでよく混ぜながら溶かす。しっかり溶けたことを確認したらカルピスを注ぐ。
- ②鍋ごと冷水に入れ、粗熱を取る。鍋の底を触り、ある程度粗熱が取れたらバットに流し入れる。ラップをし、冷蔵庫でしっかり固める。
- ③マンゴー缶、白桃缶、黄桃缶をそれぞれ開け、カットする。みかん缶はざるにあける。
- ④しっかり固まったカルピス寒天を四角に切り器に入れ、三ツ矢サイダーを注ぐ。



📌南高生による料理メモ📌

今回、フードドライブで提供していただいたカルピスとフルーツ缶を使ったフルーツポンチになります。カルピスが土台となる爽やかな寒天にフルーツ缶をのせました。フルーツ缶だけでなく、季節のフルーツをのせても美味しいと思います。最後に三ツ矢サイダーを注ぎますが、炭酸が苦手な方などはオレンジジュースに変えるなどアレンジがきくデザートになっています。

当日の様子



2022.10.22 サルベージ・クッキング レシピ集

[材料 (紙マフィン型8個分)]

- ★ホットケーキミックス…200g
- [りんご……………中1個
- [砂糖……………大さじ2
- 卵……………1個
- 牛乳……………100cc
- ★サラダ油……………50g
- はちみつ……………大さじ3
- ※お好みでシナモンやナッツ、レーズンなど

★：フードドライブで集まった食材

[作り方]

- ①オーブンを180℃に予熱しておく。
- ②りんごはきれいに洗い、8等分して芯をはずしていちよう切りにする。(皮はお好みで) 砂糖をまぶして5分ほどおいてから、ソテーしておく。
- ③ボウルに卵を泡立て、そこにサラダ油、牛乳、はちみつを加えて混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスをふるいながら加え、きれいに混ぜる。
- ④マフィン型に③の生地を5分目くらいまで流し、ソテーしたりんごを飾る。
- ⑤180℃に予熱したオーブンで20分焼いていく。

りんごのマフィン



📌 南高生による料理メモ 📌

今回のりんごマフンはサラダ油とホットケーキミックスをフードドライブの食材として使用しました。このりんごマフンはこれから旬でおいしくなるりんごを使っていますが、これを家に余っている食材で代用してもおいしいと思います。簡単に作ることが出来るのでみなさんも作ってみてください。

当日の様子

