

主菜編

市販の「鮭缶」を利用して

かんたん石狩鍋

栄養価	(1人分)
エネルギー	358 kcal
タンパク質	27.3 g
食塩	2.6 g
食物繊維	5.9 g
コレステロール	83 mg



・材料 (2人分)

鮭缶…180g
豆腐…100g
白菜…200g
大根…100g
人参…30g
a 玉ねぎ…80g
長ねぎ…40g
生椎茸…20g
えのき茸…50g
牛乳…30ml
味噌…30g
鮭缶汁+水…300ml
バター…20g
山椒…少々



コメント

常備食となる鮭缶に野菜やきのこをたっぷり加え、石狩鍋にしました。
生の鮭が手に入らなくても、缶詰でも代用できます。
また、野菜類は味噌汁の具になる食品なら何でも合います。

・作り方

- 鮭缶の汁に水を加え300ccにし、味噌を溶かし、牛乳を加えて、鍋用のだし汁を作る。
- 白菜を3～4cm幅のそぎ切りにする。
- 大根と人参は1cm幅の半月切りにし、下茹でする。
- 玉ねぎは楕円に切り、長ねぎは1cmくらいの斜め切りにする。
- 椎茸とえのき茸の石づきをとり、ゴミを洗い流す。
- 豆腐は4等分に切る。
- 鮭缶の鮭と豆腐を崩さないよう、〔a〕の具材とともに鍋に並べ、①のだし汁を流し入れる。
- バターを鍋の中央にのせ、蓋を開けて火にかける。
- 野菜と豆腐に火が通ったら出来上り。

惣菜の「ポテトサラダ」を利用して

スパニッシュオムレツ



・材料 (4人分)

卵…4個
食塩…ひとつまみ
こしょう…少々
ポテトサラダ…100g
パルメザンチーズ…30g
ピザチーズ…30g
植物油…適量
トマトケチャップ…適量
プチトマト…8個
パセリ…少々

・作り方

- ボールに卵を割り入れ、食塩とこしょうを加え、よくかき混ぜて溶く。
- 卵液にポテトサラダ、ピザチーズとパルメザンチーズを加え、さっと混ぜる。
- 直径15cm位のフライパンを温め、植物油を敷く。
- ②を全て流し込む。蓋をして焦がさないよう弱火でゆっくり火を通す。焼き目がついたら、フライ返しで返してもう一方の面も焼く。
- 竹串を指して、竹串に卵がつかなくなったら、火を止める。
- 8等分にカットし2切れ盛付け、パセリとプチトマトを彩りよく飾り、トマトケチャップを添える。



栄養価	(1人分)
エネルギー	206 kcal
タンパク質	12.9 g
食塩	1.3 g
食物繊維	2.0 g
コレステロール	228 mg

コメント

ポテトサラダのマヨネーズが、オムレツにコクをプラスします。
また、冷蔵庫にある野菜を茹でて加えると、さらにバランスアップできます。

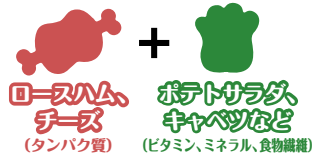
惣菜の「ポテトサラダ」を利用して

ポテトサラダの焼コロツケ



・材料 (1人分)

ポテトサラダ…100g
ピザチーズ…30g
ロースハム…10g (1枚)
小麦粉…大さじ3杯
卵…1/2個
パン粉…大さじ1杯
バター…大さじ1杯
キャベツ…40g
プチトマト…2個
ソース…小さじ1杯



・作り方

- ① フライパンにバターを溶かし、パン粉を加えてきつね色になるまで炒める。
- ② ロースハムを1cm角の色紙切りにする。
- ③ ポテトサラダのポテトが大きければ、軽く潰しておく。
- ④ ボールにポテトサラダ、ピザチーズ、②のロースハムを入れ、よく混ぜ合わせる。2等分にして、俵型に形を整える。
- ⑤ ④に小麦粉と溶き卵、①のパン粉の順につける。
- ⑥ アルミホイルに並べ、オーブントースターで加熱する。10分間は焦げないようにアルミホイルをかぶせ、途中から外して5分程焼く。
- ⑦ 皿にせん切りキャベツとプチトマトを盛り付け、コロツケをのせる。

栄養価	(1人分)
エネルギー	393 kcal
タンパク質	11.2 g
食塩	1.7 g
食物繊維	1.6 g
コレステロール	157 mg

コメント

ポテトコロツケは万人に好まれる揚げ物メニューの代表です。でも、家庭で作るにはちょっと面倒。

そこで、そのまま食べられるポテトサラダを利用しました。パン粉をバターで焦がす手間はありませんが、揚げる必要がないので、とても簡単です。

また、中身を肉じゃがにすると、おいしい肉じゃがコロツケになります。