

お財布の味方 使い切りレシピ

もやし編



マメ知識

- ◇ もやし一袋はおよそ200gです。
- ◇ もやしは新鮮なうちに生のまま水を張った容器（水は毎日換えましょう）に入れておくか、さっとゆでて密封容器に入れておくと5日くらいは日持ちします。

もやしとハムのスープ

材料		作り方
もやし	50g	① ハムは半分に切ってから細切りにし、万能ねぎは小口切りにする。 ② 鍋にサラダ油を熱し、もやしをサッと炒め、ハムを加える。 ③ 水と鶏がらスープを加えて煮立ったらこしょうをふり、火を止める。器に盛り、万能ねぎを散らす。
ロースハム	1枚	
水	150ml	
鶏がらスープ	小さじ1.5	
万能ねぎ	1本	
サラダ油	少々	
こしょう	少々	

もやしのナムル

材料		作り方
もやし	50g	① にんじんは細切り、小松菜は3cm程度に切る。 ② 耐熱容器に野菜を入れ、ラップをかけて電子レンジ（500W）で様子を見ながら2～3分加熱する。 ③ 熱いうちに調味料と混ぜ合わせる。
にんじん	薄切り2枚	
小松菜	1株	
ごま油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
こしょう	少々	
白いりごま	小さじ1	

もやしの豚玉蒸し

材料		作り方
もやし	50g	① フライパン（小鍋）にもやしを入れて表面を平らにし、水を振りかける。 ② ①の上に半分の長さにした豚肉を並べ、真ん中にくぼみを作って卵を割り入れる。 ③ ふたをして（アルミホイルでも可）中火にかけ、火が通ったら皿に盛り、黒こしょうとポン酢をかける。
水	大さじ1	
豚バラ薄切肉	2枚	
卵	1個	
黒こしょう	少々	
ポン酢	お好みで	

もやしのペパロンチーノ

材料		作り方
もやし	50g	① にんにくは薄切り（チューブのもでも可）、唐辛子は小口切りにする。 ② フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく、唐辛子を入れて中火にかけ、香りが出たらもやしを入れて炒める。 ③ 火が通ったらしょうゆを回しかける。
にんにく	1/2片	
赤唐辛子	1/4本	
オリーブ油	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1/2	

お財布の味方 使い切りレシピ

豆腐編



マメ知識

- ◇ 豆腐1丁の重さはメーカーによって異なりますが100円程度で購入できるもの(300g程度)を想定しています。
- ◇ 残った豆腐は容器に水を張って(水は毎日換えましょう)保存すると5日くらい日持ちします。
- ◇ 保存した豆腐は加熱して食べましょう。

豆腐ステーキ

材料	
豆腐	1/2丁
万能ねぎ	1本
かつお節	小1パック
しょうが	親指大
ごま油	大さじ1
酒	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2

- 作り方
- ① 万能ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。(チューブのものでも可)
 - ② 豆腐は半分の厚さに切って水気をきる。
 - ③ フライパンにごま油をひき、豆腐を両面焼く。
 - ④ きつね色になったら酒・しょうゆ・みりんを入れ、ひと煮立ちしたらしょうがを入れる。
 - ⑤ 器に盛り、ねぎとかつお節をかける。

めんたい豆腐

材料	
豆腐	1/2丁
めんたいこ	大さじ1
バター	ひとかけ
万能ねぎ	1本

- 作り方
- ① 万能ねぎは小口切りにし、豆腐は耐熱容器に入れる。
 - ② ほぐしためんたいこを豆腐の上にぬる。
 - ③ バターをのせてラップをし、500Wの電子レンジで1分半ほど加熱する。
 - ④ 万能ねぎをちらし、混ぜほぐしながら食べる。

もちり塩豆腐

材料	
豆腐	1/4丁
塩	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
こしょう	少々
乾燥パセリ	少々

- 作り方
- ① 豆腐に塩を振ってキッチンペーパーで包み、冷蔵庫で3時間ねかす。
 - ② 好みの大きさに切り、オリーブ油、こしょう、パセリをかける。

豆腐白玉

材料	
豆腐	1/4丁
白玉粉	豆腐と同じ重さ
小豆あん	適量
フルーツなど	適量

- 作り方
- ① 鍋にお湯を沸かす。
 - ② ボウルに白玉粉と豆腐を入れよく混ぜ合わせる。
 - ③ ひと口大に丸め、真ん中を少し窪ませる。
 - ④ 沸騰したお湯に入れ、浮き上がってきたらすくってザルに取り、水で冷やす。
 - ⑤ 小豆あんやフルーツなどと一緒どうぞ。