

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 | 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。 鍋にサラダ油を熱し、もやしをサッと炒め、ハムを加える。 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 | にんじんは細切り、小松菜は3cm程度に切る。 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。 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 | |

もやしの豚玉蒸し

| 材料 | | 作り方 |
|--------|------|---|
| もやし | 50g | 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。 の上に半分の長さに切った豚肉を並べ、真ん中にくぼみを作って卵を割り入れる。 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 | |

もやしのペペロンチーノ

| 材料 | | 作り方 |
|-------|--------|---|
| もやし | 50g | にんにくは薄切り（チューブのもので可）、唐辛子は小口切りにする。 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。 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
 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)
 豆腐は半分の厚さに切って水気をきる。フライパンにごま油をひき、豆腐を両面焼く。
 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。
 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
 万能ねぎは小口切りにし、豆腐は耐熱容器に入れる。
 ほぐしためんたいこを豆腐の上にぬる。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。
 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
 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。
 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
 鍋にお湯を沸かす。
 ボウルに白玉粉と豆腐を入れよく混ぜ合わせる。
 ひと口大に丸め、真ん中を少し窪ませる。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。
 小豆あんやフルーツなどと一緒どうぞ。