



食べきり使いきりレシピ

三浦青果店 三浦崇志
フードディレクター 木村真琴



丸ごとサツマイモと残り野菜の炊き込みご飯

■ 材料

さつまいも 1本(200g～300g)
米 2合
★酒 大さじ2
★みりん 大さじ2
★塩 小さじ1/2
★食用油 大さじ1
黒ごま 適量

■ 作り方

- ① 米を研ぎ炊飯器に二合分の水を入れ、★を加えてひと混ぜする。
- ② さつまいもを上のにのせて通常モードで炊飯する。
- ③ 炊き上がったら蓋を開けて、さつまいもを崩しながら混ぜ合わせる。
- ④ お茶碗に盛り付け、お好みで黒ごまをふりかける。

■ 使い切り・保存

- 冷蔵2日、冷凍1か月。
- サツマイモは蒸した状態であれば2か月冷凍可能



せりとみつばとお揚げの味噌ぽん

■ 材料

味噌 300g
せり 1束
みつば 1束
油揚げ 2～3枚
かつお節 2パック
青のり・白ごま 大さじ2

■ 作り方

- ① せりとみつばと油揚げをキッチンハサミで1～2cm位に切る。
- ② 残りの材料と①をすべて混ぜる。
- ③ 冷凍可能なタッパー等に平らに広げ、3cm位の間隔で箸等で線を引く。
- ④ 冷凍庫で保存して、1欠片1お椀に入れてお湯を注ぐ。

■ 使い切り・保存

- みつば・せりは刻んで冷凍可(香りはやや減)。
- 油揚げ・海苔は冷凍可。
- 味噌は冷蔵長期・冷凍も可。冷凍しても固まらない。
- 冷凍して3か月



ごぼうとにらと豆腐の巻くだけ餃子

■ 材料

豚ひき肉 100g
冷凍豆腐 ½丁
★おろししょうが 小さじ1
★ごま油 大さじ1
★塩 小さじ1/2
★こしょう ひとつまみ
★片栗粉 大さじ1
にら 2わ
ごぼう 30g位
餃子の皮 20～30枚程度

■ 作り方

- ① 豆腐は解凍して水気をきる。にらは1センチに切り、ごぼうは泥を取りささがき(もしくはピーラー)にする。
- ② ひき肉と①と★をよく混ぜる。
- ③ 餃子の皮に小さじ1程度の②を乗せて左右をたたむ。(水はつけなくてよい)
- ④ フライパンに並べ、油をしき、ふたをして中火にかけ、約5分蒸し焼きにする。
- ⑤ 上下を返してさらに約3分焼く。皮がパリッとしたら器に盛る。

■ 使い切り・保存

- 豆腐は冷凍したものを使う。解凍後は高野豆腐の食感で水気を絞って使用。
- 豆腐は冷蔵2日、冷凍1か月保存が可能。
- ごぼうは水にさらさなくてもOK。色が気になる料理だけ水にさらす。
- ごぼうは皮むきをせずにたわしで泥を落とす程度でOK。



かぼちゃのレンチン煮物

■ 材料

かぼちゃ 1/4個
醤油 大さじ2
砂糖 大さじ2
みりん 大さじ2
水 200cc

■ 作り方

- ① かぼちゃを一口大に切る。
- ② 耐熱の保存容器に調味料を入れて、よくかき混ぜる。
- ③ かぼちゃをいれて、軽く蓋をして600wのレンジで5分加熱する。
- ④ 一度取り出して軽く混ぜて、再度600wのレンジで2分加熱する。

■ 使い切り・保存

- 冷蔵3日、冷凍1か月。
- 硬くて切れない場合は電子レンジで2分ほどかけると切りやすくなる。
- かぼちゃはワタの部分から傷みやすいので、購入したらワタの部分を取り除いて保存する。



きのこのレンチンオムライス

■ 材料

暖かいごはん 2杯分

きのこ 適量(例:しめじ 1/4株、しいたけ 1個)

ケチャップ 大さじ2

卵 2個

■ 行程

- ① きのこのいしづきを切り落とす。
- ② きのこは割いて小さくハサミで切る。
- ③ 耐熱ボウルに②とケチャップを入れてよく混ぜ、600wの電子レンジで3分かける。
- ④ 卵を割り、よく混ぜ、皿の上に置いたシリコン型にスプーンで1/3くらい入れる。
- ⑤ ③を④に入れ、600wの電子レンジに5分かける。(シリコン型が大きいものは5～10分、たまごの様子を見ながら)

■ 使い切り・保存

- きのこの軸は旨味が強い。石づきだけ落とし全量使用。冷凍不可
- 卵は白身のみ冷凍可能。
- 冷蔵1日。卵は再加熱し過ぎない。



おいしい香り野菜のりゅうきゅう丼

■ 材料

余ったお刺身用の魚など 200g
ごはん 茶碗2杯分
大葉 4枚程度
みつば 1束
★白ごま 小さじ1
★しょうゆ 大さじ2
★みりん 大さじ2
★すりおろし生姜 大さじ1

■ 作り方

- ① 魚に★を30分以上漬け込む。
- ② 大葉とみつばを茎ごとみじん切りにして、温かいご飯と混ぜる。
- ③ 器に②を盛り、①を乗せる。

■ 安全・保存

- 刺身は当日消費すること。
- みつばの茎は細かく切り温かいご飯と混ぜると食べやすくなる。



フライパンdeにんじんクッキー

■ 材料

薄力粉 200g
砂糖 80g
サラダ油(もしくはバター) 50g
卵(Mサイズ) 1個分
にんじん(ヘタの部分を含む) 1/5個

■ 作り方

- ① にんじんをすりおろす。
- ② 材料をすべて混ぜひとまとまりにする。
- ③ 手で丸めて掌でつぶして平らにし、フライパンで弱火～中火でほんのり焦げ目がつくまで両面を焼く。
- ④ フライパンから取り出さずに冷めるまでそのままにしておく。(余分な水分を飛ばします)

■ 使い切り・保存

- 冷凍 1か月／解凍したらフライパンで焼き直し
- にんじんは皮のまますりおろし
- 常温:密閉容器で3日程度／湿気たらフライパンで焼き直し
- 油は敷かなくてもよい



きのこことツナの豆腐スコップクリームコロッケ

■ 材料

きのこ お好みの量
ツナ缶 1缶
豆腐 1丁
塩コショウ 適量
マヨネーズ 大さじ1/2
味噌 小さじ1
粉チーズ 適量
パン粉 適量
オリーブオイル 適量



■ 作り方

- ① 豆腐に重石を乗せて水切りしておく。きのこを食べ易い大きさにカットしてトースターにアルミホイルを敷いて乗せオリーブオイルをかけて2～3分ローストする。
- ② ボウルに豆腐とマヨネーズと塩胡椒とみそを入れて混ぜ合わせ耐熱皿に移し替えて粉チーズとパン粉をふりかける。
- ③ 加熱しておいたトースターに入れて焼き目が付けば出来上がり♪

レンチンでナスと豚肉のみそ炒め

■ 材料

ナス 1本
豚肉 100g
大葉 5枚程度
ゴマ 大さじ1
(お好みでラー油)
★味噌 大さじ2
★めんつゆ 大さじ1
★水 大さじ2
★ごま油 大さじ1
★にんにく(すりおろし) 小さじ1



■ 作り方

- ① ナスを斜めに薄く輪切りにして水に晒しておいて☆のタレを混ぜ合わせておいて大葉を細切りにカットしておく。
- ② ナスの水気を切って耐熱皿に入れて豚肉も入れたら☆のタレを入れて混ぜ合わせてレンジで8分加熱したら一旦取り出して火傷に注意して混ぜ合わせて再び5分加熱する。
- ③ お皿に盛って大葉を乗せてゴマをふりかけて、お好みでラー油を垂らしたら出来上がり♪

ニラ醤油

■ 材料

ニラ1袋

醤油ニラがひたひたに浸かるくらい

■ 作り方

- ① ニラを小口切りにカットする。
- ② ボールにニラを入れて醤油をひたひたニラ浸かるくらい入れる。
- ③ 冷蔵庫に入れて1～2日で食べられる。冷奴や湯豆腐、お鍋、餃子の薬味としてどうぞ♪

