

Sample version

【献立の匠シリーズ 第1章:残り物で逸品料理】

献立の 匠

～ おかずの残り物を逸品に変える匠ワザ！ ～



〔家事コンサルタント〕

神長一徳_{＝著}

Menu

1. ピザトンカツ（トンカツの残り物で）
2. トンカツレタス炒め（トンカツの残り物で）
3. フライあんかけ（フライの残り物で）
4. フライのマリネ（フライの残り物で）
5. ミートソースかけオムレツ（ミートソースの残り物で）
6. ほうれん草ピザ（ミートソースの残り物で）
7. ご飯おせんべい（ご飯の残り物で）
8. ご飯ドリア（ご飯の残り物で）
9. から揚げサラダ（から揚げの残り物で）
10. ポテトサンドハムコロツケ（ポテトサラダの残り物で）
11. ハンバーググラタン（ハンバーグの残り物で）
12. コロツケの醤油煮（コロツケの残り物で）
13. ごぼうサラダおこのみ焼き（ごぼうサラダの残り物で）
14. フライドチキンソースかけ（フライドチキンの残り物で）
15. 揚げギョーザ甘酢あんかけ（ギョーザの残り物で）
16. 玉子焼きの煮物（玉子焼きの残り物で）
17. カレー味エスニック炒め（カレーの残り物で）
18. ビーフシチューグラタン（ビーフシチューの残り物で）
19. チキンソテーのマスタード焼き（チキンソテーの残り物で）
20. 揚げ里芋麻婆豆腐かけ（麻婆豆腐の残り物で）

21. 海老天の煮物（海老天の残り物で）
22. 海老フライの青じそチーズ巻き（海老フライの残り物で）
23. 肉野菜炒めと厚揚げの煮物（肉野菜炒めの残り物で）
24. 海老チリと野菜の天ぷら（海老チリの残り物で）
25. 春雨サラダそうめん（春雨サラダの残り物で）
26. クリームシチューのとろみ煮（クリームシチューの残り物で）
27. 焼肉と香味野菜丼（焼肉の残り物で）
28. すき焼きさつま白菜炒め（すき焼きの残り物で）
29. ほうれん草おひたし玉子焼き（ほうれん草おひたしの残り物で）
30. フライドポテトとソーセージ炒め（フライドポテトの残り物で）



1. ピザトンカツ（トンカツの残り物で）



☆ 材料（2分）

- ・トンカツ ・・・2枚
- ・ミートソース ・・・1カップ
- ・ピーマン ・・・1個
- ・マッシュルーム ・・・適量
- ・ピザソース ・・・大さじ2
- ・スライスチーズ ・・・適量

☆ 作り方

1. ミートソース、野菜、ミートソースを鍋に入れて煮る。
2. 耐熱皿にトンカツを入れ、上に煮込んだソースをかけ、スライスチーズをのせる。
3. オーブントースターで、チーズが溶け少し焦げ目が付くまで焼いて出来上がり。

9. から揚げサラダ（から揚げの残り物で）



☆ 材料（2人分）

- ・鶏のから揚げ . . . 4個
- ・はるさめ . . . 適量
- ・レタス . . . 2枚
- ・かいわれ . . . 適量
- ・ブロッコリー . . . 適量

☆ 作り方

1. 鶏のから揚げは、細かめに切る。
2. レタスは食べやすい大きさに切り、かいわれは根を切り落とす。
3. ブロッコリーはラップに包んで、電子レンジで50秒ほど加熱する。
4. 加熱したブロッコリーは、直ぐに電子レンジから取り出し、冷水につける。
5. 材料をお皿に盛り付け、好みのドレッシングをかけて出来上がり。

27. 焼肉と香味野菜丼（焼肉の残り物で）



☆ 材料（2人分）

・牛焼肉	・・・120g
・ねぎ	・・・1/2本
・しょうが	・・・1かけ
・三つ葉	・・・1/2束
・ご飯	・・・どんぶり2杯分
醤油	・・・大さじ2
砂糖・酒・ごま油	・・・各小さじ2

☆ 作り方

1. ねぎ・しょうがは千切りに、三つ葉は2cmの長さに切る。
2. 焼き肉は細切りにする。
3. ねぎ・しょうがは、水にさっとさらし水気をきる。
4. どんぶり2個にご飯を盛り、ねぎ・しょうが・三つ葉・焼き肉をのせる。
5. 耐熱容器に醤油大さじ2、砂糖・酒・ごま油各小さじ2を混ぜて、かるくラップをかけ電子レンジで1分加熱し、4. に等分かければ出来上がり。

以上、**Sample version** でした。

本編も何卒よろしくお願い致します。

本編はこちらから！⇒ <http://www.kitchen-seiton.com/s7.html>