

スコップカレーコロッケ

スプーンで
すくって
食べる!



- 材料■ 4人分
- じゃがいも (4個) 400g
 - 余り物のカレー(おたま2杯分) 200g
 - 塩 小さじ2/3
 - 砂糖 小さじ1
 - パン粉 大さじ10杯
 - サラダ油 大さじ2

■作り方■

- ①じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ②柔らかくなったら潰し、残り物のカレー、塩、砂糖を入れて混ぜる。
- ③フライパンにパン粉とサラダ油を入れ、パン粉がきつね色になるまで炒める。
- ④②を耐熱皿に入れ、③のパン粉を散らし、グリル又はトースターで3分焼く。



②つぶしたじゃがいもにカレーを混ぜる



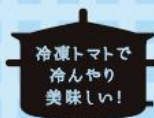
③パン粉をフライパンで炒める



④パン粉を散らす



余りがちな
カレーを
リメイク調理



トマト キムチ そうめん

冷凍トマトで
冷んやり
美味しい!



- 材料■ 4人分
- トマト 1個
 - キムチ 120g
 - ごま油 大さじ1
 - そうめんつゆ 4カップ
 - ゆでたそうめん 4人分
 - 白ごま 大さじ1
 - 万能ねぎ 適量

■作り方■

- ①トマトは1cm角に切り、冷凍しておく。
- ②そうめんつゆに①のトマト、キムチ、ごま油を加えて混ぜておく。
- ③熱湯を沸かし、そうめんを2分茹で、ザルにあげて水にさらす。
- ④器に盛り、②のつゆをかけ、小口切りにした万能ねぎ、白ごまを散らす。



①-1 トマトを角切りにする



①-2 ジップロックに入れて
トマトを冷凍



②そうめんつゆ、ごま油、冷凍トマト、キムチを混ぜ合わせる



Cool 出汁で
体内から
冷やす!

COOL CHOICE
RECOMMEND

食エコレシピ
食べて
涼しくなろう

[監修]
総合カレッジSEO 富山校長
瀬尾三礼

簡単調理で
長持ち!

きゅうりのラー油漬け



- 材料■ 4人分
 きゅうり 2本
 赤唐辛子(輪切り) 1本
 《漬け汁》
 おろししょうが 少々
 酢 大さじ4
 砂糖 大さじ4
 しょう油 大さじ1
 ラー油 小さじ1/2
 ごま油 小さじ2

■作り方■

- ①きゅうりは縦4つ割りにして4~5cmの長さに切り、軽く塩をしてしばらくおく。
 - ②きゅうりの水分が出たら塩けを洗い流して水気を軽くしぼってボールに入れる。
 - ③鍋に漬け汁の調味料を入れて火にかけ、一煮立ちさせて②に注ぎ、そのまま1時間程漬けておく。
- ※1週間ほど日持ちします。



①-1 きゅうりを縦4つ割りにする



①-2 ボールに入ったきゅうりに塩をふる



③ 漬け汁の調味料を注ぎ入れる



電子レンジであっという間にできる!

蒸しなすの辛味ソース



- 材料■ 4人分
 なす 4本
 《かけ汁》
 にんにく(みじんぎり) 1片
 豆板醤 小さじ1/2
 醤油 大さじ2
 酢 大さじ1
 砂糖 小さじ1
 ごま油 小さじ1

■作り方■

- ①なすはへたを取り除いて、縦に1.5cm幅に切り、皿に並べ、ラップをして電子レンジに2分ほどかける。
- ②かけ汁の調味料に合わせる。
- ③なすを冷まし、かけ汁をかける。



食エコレシピ 食べて涼しくなろう

[監修]
総合カレッジSEO 富山校 校長 瀬尾三礼



①-1 なすを1.5cmに切る



①-2 ラップをしてレンジに入れる



③ かけ汁をかける

