

食べきれなかったそうめん、ライスペーパーの皮を使って包まない！
簡単餃子!! 冷蔵庫の野菜を使ってアレンジもOK!!



ライスペーパーの皮でそうめん餃子

材料(作りやすい分量)

- ゆでたそうめん …… 150g
(乾麺の場合は50gをゆでる)
- 豚ひき肉 …… 200g
- ニラ …… 1/2束
- キャベツ …… 50g
- 片栗粉 …… 大さじ4
- サラダ油・ごま油 …… 各小さじ1
- ライスペーパー …… 2枚

調味料

- 酒
- しょうゆ
- オイスターソース
- ごま油 …… 各大さじ1
- 生姜
- にんにく …… お好みで

作り方

- 01 そうめんは粗く切ります。
- 02 ニラは1センチ幅、キャベツはみじん切りにします。
- 03 ボウルに、豚ひき肉、そうめん、ニラ、キャベツ、片栗粉、調味料を入れてよく混ぜ合わせます。
- 04 フライパンにライスペーパーを1枚敷いたら具材をのせ、2枚目のライスペーパーをのせておさえます。
- 05 フライパンを火にかけて、小さじ1のサラダ油を入れて中火で焼きます。
- 06 焼き色がついたらひっくり返し、フタをして中火で3分焼きます。小さじ1程度のごま油をまわし入れてカリッとしたら完成です。

- レシピのワンポイント | キャベツの代わりに、ネギや白菜、人参やもやし、きのこなど冷蔵庫にあるものでアレンジしてみましょう!! そのままでも味がついていますが、お好みで酢醤油やラー油を使ってもいいですね。

ミニトマトを皮ごと炊いたとうまみたっぷりごはん。
栄養を丸ごと取れちゃう簡単レシピです。



ミニトマトとツナの炊き込みごはん

材料(作りやすい分量)

- お米 …… 2合
- ミニトマト …… 16個くらい
(150gくらい)
- ツナ缶 …… 1缶
- 塩昆布 …… 10g
- しょうゆ …… 大さじ1
- 水 …… 300ml
- お好みでブラックペッパーや粉チーズ、パセリ

作り方

- 01 お米をさっと洗って水気を切ったら、炊飯釜に入れ、水と塩昆布、しょうゆを入れて30分ほど浸水させます。
- 02 1に、ヘタをとったミニトマト、ツナ缶(汁ごと)を入れたら炊飯します。
- 03 炊き上がったたら、しゃもじで混ぜ合わせ10分ほど蒸らします。茶碗に盛って、お好みでブラックペッパーや粉チーズ、パセリをトッピングしましょう。

- レシピのワンポイント
ミニトマトではなく、大きなトマトを使ってもいいですね。トマトの量に合わせて水分を調節しましょう。
大きめのミニトマトの時は水分量を少し減らすといいですね。

