

「中食レシピ集」掲載レシピ一覧

R2.4.30 更新

市販食品も、
ひと工夫で「う
ちの味」に！



料理の手間を減ら
した分、ゆっくり
食事の時間を楽し
めるね♪

①かき揚げ卵とし

②揚げ出し豆腐のおろし煮

③ひじきの簡単白和え

(日本医科大学武蔵小杉病院 栄養科作成)

④レトルトカレーにプラス

⑤簡単カレースープ

⑥なあーんちゃって、あんかけ焼そば

⑦簡単レトルトカレーでポテトグラタン

⑧ギョーザミルクスープ

(なかはら食のみまもり会 管理栄養士作成)

⑨冷凍うどんのグラタン風

(中原区役所地域支援課 管理栄養士作成)

市販惣菜を使った簡単レシピ

1、かき揚げ卵とし

材料(2人分)

野菜のかき揚げ 2つ
卵 1ヶ
麺つゆ 適量



作り方

- 1、小さめのフライパンに薄めた麺つゆを煮立てる
- 2、荒くほぐしたかき揚げを入れ上下返して全体に味をなじませ、溶いた卵を回し入れて蓋をして軽く火を通す

* ボリュームのある副菜向けです

* えびなど入っているかき揚げは、卵を溶かず1人1つの月見にして主菜にしてもいいです

* 豚カツでカツ丼

薄切りにした玉ねぎを先に煮て、食べやすい大きさにカットしたカツを煮て溶き卵を加える



市販惣菜を使った簡単レシピ

2、揚げ出し豆腐のおろし煮

材料(2人分)

揚げ出し豆腐 2人分

大根 1ヶ

麵つゆ 適量

青ねぎ(小口切り) 適量 * カット野菜



作り方

- 1、鍋に薄めた麵つゆを煮立てる
- 2、揚げ出し豆腐を入れて少し煮る
- 3、大根おろしを入れて火を通す
- 4、器によそり青ねぎをのせる

* なめこを加えて具沢山にしてもいいです



市販惣菜を使った簡単レシピ

3、ひじきの簡単白和え

材料(2人分)

ひじき煮物	小1パック
豆腐	1/2丁
砂糖	適量
みそ	少量(隠し味程度)



作り方

- 1、ボールに豆腐と砂糖、みそを加えて十分に混ぜる
- 2、ひじきの煮物を入れてよく混ぜる
- 3、2にあれば茹でたほうれん草やみつ葉を加える

- * ひじきが固い場合は、だしで煮直すと食べやすくなります
- * 豆腐は木綿、絹ごしどちらでもかまいませんが、絹豆腐は水切りをした方がいいです
- * 茹でた青菜を入れると見た目も栄養もアップします



中食活用レシピ ①

●レシピ名：「レトルトカレー にプラス」



●材料（一人分）

レトルトカレー	1袋（180～200g）
作り置き茹で野菜	かぼちゃ・人参・ブロッコリーなど （20～30g）
ゆでたまご	1個
ごはん	1膳

●作り方

1. 沸騰した湯でレトルトカレーを4～5分茹でる。
（容器に戻し、レンジで2～3分温めてもよい）
2. 温めたごはんに1を入れゆでたまごや野菜を飾る。

●アレンジ等

- 牛乳などを添えてもよい。
- 表示を見て、塩分量やたんぱく質などを確認してあなたの味にひと工夫。
- ボリューム感や主菜の量が少なめのときは、卵や肉、豆類などを足して。
- 野菜は冷凍野菜を利用してレトルトカレーを温める時に一緒に温めると一石二鳥！

中食活用レシピ ②

●レシピ名：「簡単カレースープ」



●材料（一人分）

レトルトカレー	1袋（180～200g）
冷凍ほうれん草	100g
ゆで卵	1個

●作り方

1. 深めの器に冷凍ほうれん草を敷く。
2. 1. の上にレトルトカレーをかける。
3. 2. にふんわりラップをかけ、電子レンジ 500w で 4 分 30 秒かける。
4. 3. にゆで卵をのせる。

●アレンジ等

- 冷凍ほうれん草を自家製小松菜に。
（自家製小松菜とはあらかじめよく洗った小松菜を 3～4 cm に切り、保存袋に平らに入れ、冷凍庫で保存しておいたもの。）
- ゆで卵を温泉卵、半熟卵にしても美味しいです。

中食活用レシピ ③

●レシピ名：「なあんちゃって、
あんかけ焼そば」



●材料（一人分）

蒸し中華めん 1袋 150g
惣菜の八宝菜 150g

●作り方

1. 大きめの器に蒸し中華めんをのせる。
2. 1. の上に惣菜の八宝菜をのせる。
3. 2. にふんわりラップをかけ、電子レンジ 500w で2分30秒かける。
4. 好みでラー油、お酢をかけてもOK。

●アレンジ等

- ・八宝菜を青椒肉絲や麻婆豆腐に変えても美味しいです。

中食活用レシピ ④

●レシピ名：「簡単レトルトカレーで ポテトグラタン」



●材料（一人分）

レトルトカレー	1袋（180～200g）
じゃがいも	中3個
チーズ	大さじ2

●作り方

1. じゃがいもは皮をむき、1センチの厚さのいちよう切りにし、崩れないように茹でる。
2. 耐熱皿に1. のじゃがいも、レトルトカレー、チーズの順に盛り付け、オーブントースターで、チーズがとろけるまで5分ほど焼く。

●アレンジ等

- ・レトルトカレーをレトルトのミートソースやクリームシチューに代えても美味しいです。

中食活用レシピ ⑤

●レシピ名：「ギョーザミルクスープ」



●材料（一人分）

水	・・・・・・・・・・・・・・・・	120 c c
野菜（白菜、人参など）	・・	40g
ギョーザ	・・・・・・・・・・・・	2個
コンソメの素	・・・・・・・・	小さじ1/2
牛乳	・・・・・・・・・・・・	50 c c
こしょう	・・・・・・・・・・・・	少々

●作り方

1. 鍋に食べやすい大きさに切った野菜と水を入れて沸騰するまで加熱する。
2. 1. にギョーザとコンソメの素を加えて5~8分中火で加熱する。
3. 火を消してから、牛乳を加えてこしょう少々を加える。

●アレンジ等

- 野菜は冷凍野菜やもやし、乾燥わかめなどにすると切る手間もなく10分ほどで出来上がり。
- 牛乳を加えず水を多めに入れて、コンソメの素ではなく、中華スープの素を加えたらギョーザスープになります。

冷凍うどんのグラタン風

(材料)

- 冷凍うどん一玉 (200g)
- 茹でホウレンソウ (70g) ※
- ドリアソース一袋
- ツナ缶 1個 (70g)
- スライスチーズ2枚



- ★茹でホウレンソウは、冷凍ホウレンソウを解凍したものでも代用可
- ★ドリアソースがなくても、シチューやカレーのレトルトで代用可
- ★ツナ缶は、サラダチキンやハムでも代用可能

(作り方)

①冷凍うどんは、電子レンジ600w3分を目安に解凍。食べやすい大きさに切る。(長いままでも大丈夫な方は、切らなくてもよい。)



②耐熱容器に、①のうどん、茹でホウレンソウ、ドリアソース、ツナ缶(汁ごと)を入れ、合わせる。



③②にスライスチーズをのせて、トースターで5分焼く。(魚焼きグリルでもOK。オーブンであれば180℃で10分。)

電子レンジ加熱ならば、600w3分。焦げ目はつかないが、クリームパスタのように仕上がる。

