

賞味期限が近づいたら、おいしくアレンジ

トマトリゾットのオムライス～パック粥を使用して～

●材料（4人分）●

パックがゆ（250g）4P

トマトジュース：200mL

コンソメ：大さじ1

ベーコン：4枚

粉チーズ：大さじ3

卵：4個

油：大さじ3

牛乳：大さじ4

●作り方●

- ①かゆとトマトジュース、コンソメを鍋に入れて火にかける。
- ②ベーコンを切って入れる。
- ③粉チーズを入れる。置いておく。
- ④フライパンに卵をほぐして牛乳をいれる。
- ⑤油をしいたフライパンで卵を焼く。（トロトロの手前くらいまで）
- ⑥できたりゾットにトロトロ卵をのせる。お好みで黒コショウやパセリ、ケチャップをかけてもよい。



●栄養価（一人分）●

熱量	：419 kcal	炭水化物	：43.7g
たんぱく質	：13.9 g	塩分	：2.2g
脂質	：22.5 g		

賞味期限が近づいたら、おいしくアレンジ カレードリア～パック粥を使用して～

●材料（4人分）●

パックがゆ（250g）4P
カレールウ：1個（1かけ）
コンソメ：大匙1
ウスターソース：小さじ1
しょうゆ：大匙1
ケチャップ：大匙2弱
おろしにんにく：小さじ1/2
カレー粉：大さじ1
ほうれんそう：1/2束
とろけるスライスチーズ：4枚

●作り方●

- ①ほうれん草は洗って一口大に切って、茹でておく。
- ②パック粥にほうれん草とチーズ以外の材料を入れて、火にかける。
- ③全部の材料が混ざってふつふつしたら、①のほうれん草を混ぜる。
- ④耐熱皿に③をいれる。
- ⑤とろけるチーズをのせて、オーブンで焼く。



●栄養価（一人分）●

熱量	： 286 kcal	炭水化物	： 48.8g
たんぱく質	： 9.2 g	塩分	： 3.1g
脂質	： 7.7 g		

賞味期限が近づいたら、おいしくアレンジ 鶏肉のもつ煮風～焼き鳥缶を使用して～

●材料（4人分）●

焼き鳥缶：1缶
酒：大さじ1
鶏もも肉：100g
みりん：小さじ1/2
大根：1/5本
しょうゆ：小さじ1/3
人参：1/2本
赤みそ：小さじ1
長ネギ：1/2本
黒ごま：小さじ1/4
油：小さじ1
青ネギ：1/8束
だし汁：200mL
おろししょうが：大さじ2/3
おろしにんにく：大さじ2/3



●作り方●

- ①大根、人参はいちょう切り、長ネギは斜めに薄切りにする。
- ②鍋に油を熱し、しょうがとにんにくを炒める。香りがしてきたら、鶏もも肉を入れて炒める。
- ③肉に色がついてきたら、大根、人参、焼き鳥缶をいれる。
- ④だし汁を入れて、酒・みりん・しょうゆ・赤みそ・いりごま・長ネギを入れる。
- ⑥器によそって、小口切りにした青ネギを散らす。七味唐辛子をかける。

●栄養価（一人分）●

熱量：118kcal 脂質：6.3g 塩分：0.7g
たんぱく質：7.4g 炭水化物：7.5g

賞味期限が近づいたら、おいしくアレンジ

中華粥～パック粥を使用して～

●材料（4人分）●

パックがゆ（250g）：4P

サラダチキン：1個

人参：1/6本

干しいたけ：4枚

青ねぎ：1/8束

シャンタン：小さじ2

おろししょうが：小さじ2

こしょう：ふたふり

ごま油：小さじ2



●作り方●

①サラダチキンをさく。

②もどした干しいたけと人参をみじん切りにする。

③青ネギを小口切りにする。

④パック粥にサラダチキン、人参・干しいたけ・シャンタン・おろししょうが・こしょうを入れて火にかける。

⑤材料がよく混ざり、人参と干しいたけにしっかり火が通ったら完成。

⑥器に盛って、青ネギをかけ、ごま油をひとたらしする。

●栄養価（一人分）●

熱量	： 298kcal	炭水化物	： 46.1g
たんぱく質	： 14.5 g	塩分	： 1.2g
脂質	： 8.2g		

賞味期限が近づいたら、おいしくアレンジ

ほうじ茶ティラミス 乾パンを使って



●材料（6人分）●

土台の部分

乾パン	24個
お湯	100cc
ほうじ茶パウダー	大さじ2杯
さとう	大さじ2杯

クリームの部分

水切りヨーグルト	200g
（無糖ヨーグルト400gを水切りしたもの）	
乳清	50g
（水切りででてきた水分）	
ホイップクリーム	90g
さとう	大さじ5杯
ほうじ茶パウダー	大さじ5杯

♪水切りヨーグルトの作り方♪

ボウルの上にざるを置き、キッチンペーパーをして、ヨーグルトを入れる。ラップをして冷蔵庫に6時間程度おく。

●作り方●

- ①お湯・ほうじ茶パウダー・砂糖を混ぜる。
- ②袋に乾パンを入れて、粉々にする。
- ③②に①をいれてよくもむ。
- ④水切りヨーグルト・ホイップクリーム・乳清・さとう・ほうじ茶パウダーをボウルに入れて混ぜる。
- ⑤土台の1/2の量を、皿にしきつめる。
- ⑥クリームの半分を入れてたいらにする。
- ⑦残りの土台を乗せる。
- ⑧残りのクリームをのせてたいらにする。
- ⑨ほうじ茶パウダーをふりかける



●栄養価（一人分）●

熱量：200kcal、
炭水化物：28.5g
たんぱく質：4.0g
脂質：8.5g
塩分：0.2g