

→今月の【簡単レシピ】2026/2月更新

今月は冷蔵庫にある食材や野菜で作れるレシピをご紹介。あまりの食材は色々あると思いますので、食材を代えてオリジナルのレシピで楽しい食卓を彩ってみませんか？

簡単レシピ 「冷蔵庫の食材でもう一品～」



とん平焼き

【材料 2人分】

豚コマ肉	100g
キャベツ	150g
もやし	1/2P(100g)
油	小1(3g)
塩こしょう	0.5g
中華味	0.5g
ウスターーソース	小1(6g)
かつお節	1g
卵	2個
片栗粉	小1(3g)
水	小1(5g)
お好み焼ソース	適量
マヨネーズ	適量
ねぎ	適量



栄養量(1人分)エネルギー243kcal 塩分1.2g

【作り方】

- ①キャベツは短冊に切る
- ②フライパンに油を熱して豚コマ肉を炒め、色が変わったら①、もやしを加えてしんなりするまで炒める。調味料とかつお節を加えたらボールに取り出す
- ③卵、片栗粉、水を混ぜて熱したフライパンに入れて中火にかけ、半熟状なるまでにかき混ぜたら全体に広げ、②を入れて包む
- ④器に入れてお好み焼ソースとマヨネーズをかけ、ねぎをふる

友禅和え



栄養量(1人分)エネルギー92kcal 塩分1.0g

【材料 2人分】

大根	200g
胡瓜	1/2個(50g)
人参	30g
卵	1個
油	少々
酢	大1(15g)
砂糖	小2(6g)
薄口しょうゆ	小1(6g)
塩昆布	5g



【作り方】

- ①大根、胡瓜、人参は5~6cm長の千切りにして塩(分量外)をふってしんなりさせる
- ②フライパンに油を熱して溶き卵を薄く広げて焼き、粗熱が取れたら千切りにする
- ③①を軽く絞り、調味料と合わせて30~60分冷蔵庫で味を馴染ませる
- ④③に②を加えて器に盛る

ケーキサレ(フランス発祥の総菜ケーキ)

※パウンドケーキ型18cm×1個



【材料 3~4人分】

ワインナー	40g
ブロッコリー	60g
玉ねぎ	80g
しめじ	30g
パプリカ	20g
油	小1(3g)
塩こしょう	0.5g
ホットケーキミックス	150g
牛乳	150g
卵	1個
粉チーズ	5g
コンソメ	1.5g
オリーブ油	大1(8g)
塩こしょう	0.5g

★

【作り方】

- ①ワインナーは小口切、ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎ、しめじ、パプリカは粗みじんに切る
- ②フライパンに油を熱して①を炒め、塩こしょうで下味をつける
- ③ボールに★を入れてダメがなくなるまで混ぜ、②を加えてさっくり混ぜる
- ④クッキングシートを敷いたパウンドケーキ型に入れて、180°Cに予熱していたオーブンで40分程焼く(途中、焦げそうならホイルをかぶせる)
- ⑤型から出して粗熱をとり、切り分ける

栄養量(1人分)エネルギー296kcal 塩分1.3g