

献立を考えたときのヒント！(料理の展開)

定番の野菜(じゃがいも、にんじん、玉ねぎ)から
広がる料理のバリエーション



きゅうりを加えて
ポテトサラダに！

キノコやねぎを
加えて豚汁に！



おふくろの味
肉じゃがに！



いつもの
カレーに



切って水煮にする



豚こま切れ
を加えて



シチューの素もいいけど、牛乳と鶏ガラスープの素を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけた中華風ミルクシチューもいいですよ！



チーズを
のせて
グラタンに

芋をつぶし
にんじん
玉ねぎは
きざんで！



ツナを
加えて

水煮 100g に対して片栗粉大さじ2を混ぜ丸めて、フライパンで焼く



オムレツ
の具に！

冷蔵庫で4,5日は保存
できるので、作り置き
して、いろいろな料理
にリメイク！

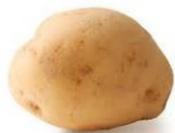


トマト缶、コンソメを加え、最後に鶏のから揚げを入れてコクを出した、ボリュームたっぷりのトマト煮に！



鶏肉、しょうゆ、砂糖、ガラスープ、生姜、おろしにんにく、コチジャン(大人用)を加え、韓国風煮物に！

1 個残ったじゃがいも、にんじん、玉ねぎを上手に使うヒント！



細く切って、甘辛味
のきんぴらに！



角切りにして、ベーコンと一緒に
こんがりするように炒める。
調味は塩コショウ。



おろし金でおろし、卵、小
麦粉、塩、コショウを加え
てフライパンで焼く。



定番のきんぴら風
に！タラコを加えて
みても！



細く切って、ジャコ
と一緒にかき揚げ！



細く切って、小麦粉をま
ぶして、ガレット風に



横に輪切りにし、焼
き色がつくまで焼く
とおいしい！



うす切りし、塩、砂糖、
酢で漬ける。カレーの
薬味やおつまみに！



輪切りにして、小麦粉をまぶ
して揚げるオニオンリング！