



常備菜のリメイク レシピ

備前保健所管内栄養改善協議会

常備菜のリメイクレシピとは…？

常備菜とは、前もって多めに作っておき、食べたいときに温めるだけで食べられるおかずです。
毎日の食事作りを楽にしてくれます。

常備菜に少し手を加えて、食べやすく、味に変化をつけ、リメイク（作り直す）することで、簡単にいろいろな味を楽しむことができます。

また、野菜を手軽にとることもでき、数日間冷蔵庫で保存も可能です。

忙しい方、料理を作るのが億劫な方、このレシピを参考に味を変えながら、毎日の食事を私たち栄養委員（健康づくり委員）と一緒に楽しんでみませんか。



彩りツナサラダ



《材料(2人分)》

☆きゅうり	100g	☆にんじん	50g
☆たまねぎ	50g	☆塩	小さじ1/4
☆ツナ缶	70g		
★ポン酢	大さじ1	★こしょう	少々
★白だし	大さじ1		

《作り方》

- 1 きゅうり・たまねぎは薄く切り、にんじんは薄いいちょう切りにし、塩をなじませ5分おく。
- 2 野菜の水気をぎゅっとしぼり、ペーパータオルで水気をふき取る。
- 3 2に汁をきったツナ缶と★を入れ、さっと混ぜる。

野菜保存の技!!

きゅうりは保存袋に入れて丸ごとや、薄切りにして冷凍することができます。薄切りはお湯をかけると簡単に解凍できます♪

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー 52kcal たんぱく質 6.9g 脂質 0.3g
炭水化物 6.6g 食塩相当量 1.3g

裏にリメイクレシピ

野菜のチャンプル

彩りツナサラダを
リメイク!!



《材料(2人分)》

☆ツナサラダ 100g ☆厚揚げ 60g
☆卵 2個 ☆ごま油 小さじ1
☆かつお節 少々

《作り方》

- 1 厚揚げは一口サイズに切り、卵は溶いておく。
- 2 フライパンにごま油を熱し、ツナサラダ、厚揚げ、卵、かつお節を入れて炒める。

リメイクPoint!!

厚揚げを使うことで、
水分も少なく崩れ
にくいです!

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー 167kcal たんぱく質 13.9g 脂質 10.8g
炭水化物 4.9g 食塩相当量 1.1g

切り干し大根の煮物



《材料(2人分)》

☆切干大根	30g	☆油あげ	12g(1/2枚)
☆にんじん	50g		
★酒	小さじ2	★砂糖	小さじ2
★みりん	小さじ2	★しょうゆ	小さじ2
★だし汁	200ml		

《作り方》

- 1 切干大根は水洗いしてから水で戻し、水気を切る。
- 2 切干大根は食べやすい長さに切り、油あげとにんじんは細切りにする。
- 3 鍋に切干大根、にんじん、油あげ、★を入れ、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

野菜保存の技!!

にんじんは1本ずつキッチンペーパーに包み、ナイロン袋へ入れ立てて冷蔵保存すると乾燥を防げます!

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	103kcal	たんぱく質	3.5g	脂質	1.6g
炭水化物	19.3g	食塩相当量	1.2g		

裏にリメイクレシピ

炊き込みご飯

切り干し大根を
リメイク!!



リメイクPoint!!

切り干し大根の煮汁を
使って、味付けも簡単な
炊き込みご飯ができます♪

《材料(2人分)》

☆切干大根の煮物	70g
☆米	1合
☆めんつゆ(2倍希釈)	小さじ2
☆ねぎ	10g

《作り方》

- 1 洗った米に、切干大根の煮汁、めんつゆ、水を炊飯器の規定メモリより少なめに入れる。
- 2 切干大根を入れて炊飯し、炊き上がったら、小口切りにしたねぎを加えて、ざっくり混ぜる。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	294kcal	たんぱく質	6.0g	脂質	1.2g
炭水化物	65.3g	食塩相当量	0.7g		

ほうれん草のお浸し



野菜保存の技!!

ほうれん草は湿らせた
ペーパーで包み、保存袋に
入れ野菜室で立てて保存する
ことで乾燥を防ぎます。
根本の赤い部分も美味しく
食べることができます♪

《材料(2人分)》

☆ほうれん草	120g
☆めんつゆ(ストレート)	大さじ1
☆水	大さじ1
☆かつお節、ごま	お好み

《作り方》

- 1 ほうれん草をさっと茹でる。
- 2 冷水に浸し、その後しっかりと水気を絞る。
- 3 3cm程度の食べやすい大きさに切る。
- 4 めんつゆを水で薄め、**3**と和え、お好みでかつお節やごまをかける。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	20kcal	たんぱく質	2.1g	脂質	0.3g
炭水化物	3.4g	食塩相当量	0.6g		

裏にリメイクレシピ

ほうれん草の白和え

ほうれん草のお浸しを
リメイク!!



リメイクPoint!!

和えるだけで簡単!!
ひじきの煮物でも
作ることができます♪

《材料(2人分)》

☆ほうれん草のお浸し	80g
☆木綿豆腐	1/4丁
☆砂糖	小さじ1
☆みそ	小さじ1
☆いりごま	小さじ1

《作り方》

- 1 水切りをした豆腐をつぶし、砂糖、みそ、いりごまを入れ混ぜる。
- 2 ほうれん草のお浸しを軽く絞って刻み、1と和える。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	80kcal	たんぱく質	6.2g	脂質	3.6g
炭水化物	7.6g	食塩相当量	0.8g		

肉じゃが



野菜保存の技!!

じゃがいもはりんごと一緒に
入れて常温保存しておく、
発芽を抑えることができます!

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー 270kcal たんぱく質 11.8g
脂質 9.3g 炭水化物 41.9g
食塩相当量 1.2g

《材料(2人分)》

☆じゃがいも	300g	☆玉ねぎ	100g
☆牛こま切れ	80g	☆にんじん	50g
☆いんげん	5g	☆サラダ油	小さじ1
☆水	150ml	☆酒	小さじ2
☆みりん	大さじ1	☆砂糖	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ1		

《作り方》

- 1 じゃがいもは大きめに乱切りして水にさらし、玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、牛肉を入れて肉の色が変わるまで炒める。
- 3 じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを加えて全体に油が回るまで炒める。
- 4 水を加えて煮立たせ、アクを取り除き、酒、みりん、砂糖を加えて混ぜ、落し蓋をして8分程煮る。
- 5 しょうゆを加えてさっと混ぜ、落し蓋をして8分程煮る。器に盛り付け、茹でたいんげんをのせる。

裏にリメイクレシピ

じゃがいもコロッケ

肉じゃがを
リメイク!!



リメイクPoint!!

肉じゃがの甘みで、
ソースなしでも美味しく
食べることができます♪

《材料(2人分)》

☆肉じゃが	400g	☆パン粉	大さじ4
☆サラダ油	適量		
★小麦粉	大さじ1	★卵	1個
★パン粉	30g		

《作り方》

- 1 肉じゃがの汁気を切り、具材をつぶす。
- 2 パン粉を加えて混ぜ、4等分にして丸める。
- 3 ★の小麦粉、卵、パン粉の順にまぶす。
- 4 フライパンにサラダ油を1cm高さまで入れ熱し、
転がしながらきつね色になるまで揚げ焼きにする。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー 303kcal たんぱく質 14.1g 脂質 9.9g
炭水化物 44.3g 食塩相当量 1.1g

3色ナムル



《材料(2人分)》

☆ほうれん草	100g	☆もやし	100g
☆にんじん	50g		
★しょうゆ	小さじ1	★ごま油	大さじ1/2
★顆粒中華だし	小さじ1/2		

《作り方》

- 1 ほうれん草、もやしをそれぞれ茹で、水気をぎゅっと絞っておく。
- 2 茹でたほうれん草は4~5cm幅、にんじんは千切りにする。
- 3 ★を和えておき、1と2を入れ混ぜ合わせる。

野菜保存の技!!

もやしはさっと洗って水気をふき取り、保存袋に入れて冷凍保存できます。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	55kcal	たんぱく質	2.5g	脂質	3.3g
炭水化物	5.5g	食塩相当量	0.8g		

裏にリメイクレシピ

野菜チヂミ

3色ナムルを
リメイク!!



リメイクPoint!!

チヂミは薄めに焼くことで、
ナムルの食感も楽しめます。
お好みにポン酢をかけて
お召し上がりください♪

《材料(2人分)》

☆3色ナムル	120g	★小麦粉	30g
★卵	1個	★水	50ml
★片栗粉	10g	☆ポン酢	適量
☆ごま油	大さじ1/2		(チヂミのタレ)

《作り方》

- 1 ★をだまにならないようにかき混ぜる。
- 2 1に水気を切った3色ナムルを入れる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、2を流し込み、底面に焼き色がつくまで焼く。反対側も同じように焼く。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー 190kcal たんぱく質6.6g 脂質8.8g
炭水化物 22.6g 食塩相当量0.8g

卵の花



《材料(2人分)》

☆おから	70g	☆にんじん	20g
☆こんにゃく	20g	☆油あげ	6g
☆サラダ油	5g	☆ねぎ	10g
★酒	小さじ2	★みりん	小さじ2
★しょうゆ	小さじ2	★だし汁	160ml

《作り方》

- 1 にんじん、こんにゃく、油あげは2cmの細切りにし、ねぎは小口切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、にんじんとこんにゃくを炒め、★を加えてにんじんがしんなりするまで煮る。
- 3 おからと油あげを加え、水分がなくなるまで混ぜながら炒め煮る。
- 4 しっとりしたら、ねぎを加えて火を通す。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	92kcal	たんぱく質	3.6g	脂質	4.5g
炭水化物	9.8g	食塩相当量	1.0g		

おから保存の技!!

おからは冷凍で1か月の間の保存ができます。小分けにラップをして、保存袋に入れ冷凍すると使いやすいです!

裏にリメイクレシピ

おからサラダ

卵の花を
リメイク!!



《材料(2人分)》

☆卵の花 100g ☆きゅうり 30g
☆コーン缶 20g ☆マヨネーズ 大さじ1
☆塩 ひとつまみ

《作り方》

- 1 きゅうりを薄切りにして、塩をなじませ水分を絞る。
- 2 卵の花にすべての材料を混ぜ合わせる。

リメイクPoint!!

マヨネーズがアクセントになります。口の中で
まとまりやすく、
高齢者でも食べやすい
1品です!

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	105kcal	たんぱく質	2.7g	脂質	7.2g
炭水化物	8.2g	食塩相当量	0.8g		

なすの焼き浸し



《材料(2人分)》

☆なす 160g ☆ごま油 大さじ1
★めんつゆ(ストレート) 大さじ2 ★水 50ml
★おろししょうが 適量

《作り方》

- 1 なすを食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、なすの両面を焼き色がつくまでしっかり焼く。
- 3 ★を混ぜ合わせ、焼きなすを熱いうちに入れる。
- 4 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

野菜保存の技!!

なすは1本ずつラップに包み
保存袋に入れて冷凍保存
することができます!
冷凍するとなすに味が
染み込みやすくなります♪

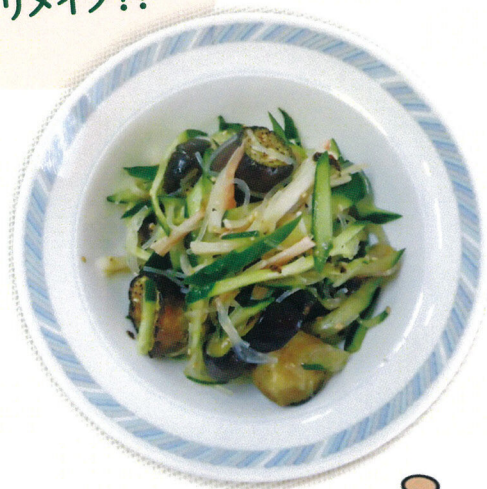
栄養成分表示 (1人分)

エネルギー 75kcal たんぱく質 1.2g 脂質 6.1g
炭水化物 5.6g 食塩相当量 0.5g

裏にリメイクレシピ

なすと春雨の中華和え

なすの焼き浸しを
リメイク!!



リメイクPoint!!

冷蔵庫で保存すると、
味も染み込み数日間
食べることができます!

《材料(2人分)》

☆なすの焼き浸し	80g	☆乾燥春雨	10g
☆きゅうり	100g	☆カニカマ	2本
★酢	大さじ1	★砂糖	小さじ1/2
★しょうゆ	小さじ1/2	★ごま油	小さじ1/2
★鶏がらスープの素	小さじ1/2		
★白ごま	小さじ1		

《作り方》

- 1 春雨はお湯で戻し、食べやすく切る。
- 2 つけだれを軽く切ったなす、きゅうり、カニカマをすべて細切りにする。
- 3 ボウルに **2** を入れ、★の調味料を加えよく和える。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	114kcal	たんぱく質	3.1g	脂質	6.5g
炭水化物	12.3g	食塩相当量	0.8g		

かぼちゃの煮物



《材料(2人分)》

☆かぼちゃ	170g	☆水	120ml
☆しょうゆ	大さじ1/2	☆酒	大さじ1/2
☆砂糖	大さじ1/2	☆みりん	大さじ1/2

《作り方》

- 1 かぼちゃは大きめ(一口大)に切る。
- 2 鍋にかぼちゃ以外の材料を入れ、強火にかけ沸騰したら、かぼちゃの皮を下にして入れ、中火にし、アルミ箔で落とし蓋をする。
- 3 煮汁量が1/3程度になるまで煮詰める。

野菜保存の技!!

かぼちゃの種とわたをとり除き、ラップをし野菜室で保存します。ゆでてつぶしたものや、切り分けたものは冷凍して、スープやコロッケ、サラダに使うと時短になります♪

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	94kcal	たんぱく質	2.0g	脂質	0.3g
炭水化物	22.3g	食塩相当量	0.7g		

裏にリメイクレシピ

かぼちゃスープ

かぼちゃの煮物の
果肉部分を
リメイク!!



《材料(2人分)》

- ☆かぼちゃの煮物 200g
- ☆かぼちゃの煮物の煮汁 30~50ml
- ☆牛乳 160ml (豆乳でもOK) ☆パセリ 適量

《作り方》

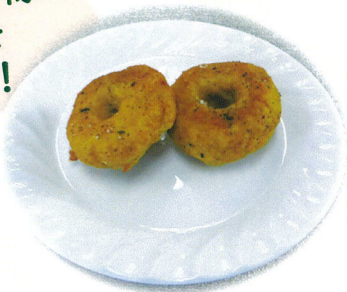
- 1 かぼちゃの煮物の皮を包丁で取り、煮汁と牛乳を加えてブレンダーで攪拌し、火にかける。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー 142kcal たんぱく質 4.6g 脂質 3.3g 炭水化物 26.1g 食塩相当量 0.7g

かぼちゃの皮入りおからドーナツ

かぼちゃの煮物の
皮部分を
リメイク!!



《材料(2人分)》

- ☆ホットケーキミックス 50g ☆卵 1/4個
- ☆牛乳 大さじ1 ☆おから 50g
- ☆かぼちゃの煮物の皮部分 25g ☆油 適量

《作り方》

- 1 かぼちゃの煮物の皮を軽くつぶし、すべての材料と一緒に混ぜ、生地をひとまとめにする。
- 2 ドーナツ形を作り、油で揚げる。

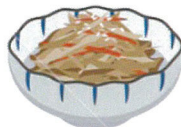
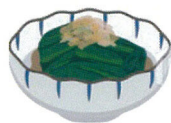
栄養成分表示 (1人分)

エネルギー 180kcal たんぱく質 4.7g 脂質 7.9g 炭水化物 25.1g 食塩相当量 0.4g

野菜をどのくらい食べていますか？

1日に必要な野菜は350g（成人）です！

野菜小鉢（70g）を、1日の食事に5皿取り入れてみてください。



今回、紹介したレシピも野菜を中心としています。

リメイク料理も楽しみながら、
普段の食事に+1品してみましよう！



作

成：令和8年3月

編

集：備前保健所管内栄養改善協議会

レシピ考案：玉野市栄養改善協議会

吉備中央町健康づくり委員会