

リメイクレシピ「出世チラシ」



-食材-

- ・残ったひじきと豆の煮物 100 g 位
- ※今回はこんにゃく、豆、ひじき、油揚げ入り
- ・にんじんの皮 1 本分
- ・しいたけの軸 5 本分
- ・すりおろししょうが 5g
- ・残りごはん 200 g
- ・卵 1 個
- ・こんぶだし 顆粒 小さじ 1/2
- ・砂糖 // 錦糸卵用
- ・塩 少々
- ・酢 大さじ 1
- ・砂糖 // すし酢用
- ・塩 ひとつまみ

-作り方-

- ①：にんじんの皮としいたけの軸は細かく刻み、すりおろししょうがと一緒に耐熱容器に入れてレンジで 1 分加熱する。温かいうちにすし酢用の材料を入れてよく混ぜる。
- ②：ごはんを煮物を温める。
- ③：②と①を切るようによく混ぜる。煮物の汁気が多い場合は予め切ってから混ぜる。
- ④：錦糸卵の材料を混ぜて焼き、お皿にのせた③の上にきれいに散らして出来上がり。

「エコキンピラ」



-食材-

- ・大根の皮
- ・にんじんの皮
- ・大根の葉
- ・だしをとった昆布
- ・白ごま
- ・酒
- ・しょうゆ
- ・オイスターソース
- ・サラダ油

-作り方-

- ①：大根の皮、にんじんの皮、昆布はせん切りにする。
大根の葉は粗みじん切りにする。
- ②：①をサラダ油をひいたフライパンに入れ炒める。
調味料で味付けし、白ごま、大根の葉を入れて
出来上がり。

「フライを揚げたあとのお残り焼き」



-食材-

- ・フライを揚げたあとに残った小麦粉
- ・フライを揚げたあとに残った卵
- ・残り物の肉や野菜やなど何でも
- ・紅しょうが
- ・だしの素(顆粒もしくは味どうらく白だし)
- ・お好みでソースや醤油など
- ・お好みでカツオ節や青のりなど

-作り方-

- ①：フライを揚げたあとに残った小麦粉と卵を混ぜます。
- ②：お好みの残り物野菜を細かく刻みます。キャベツなどの葉物はそのまま良いですが、人参やゴボウなどの硬い野菜、お肉などは、レンジで熱を通しておくことをオススメします。
- ③：紅しょうが、だしの素を入れて混ぜます。
※お好み焼きみたいにモチツツとする感じのイメージで。硬すぎるなら水を混ぜる、緩すぎるなら小麦粉を追加して調整。
- ④：フライパンに油を薄く敷いて両面を焼きます。
- ⑤：仕上げにソースや青のり、かつお節などをかけてお召し上がりください。

「彩りなんでも野菜の簡単ピクルス」



-食材-

・野菜

きゅうり、大根、ミニトマト、カリフラワー、にんじん、パプリカなどの冷蔵庫のあまった野菜。

・ピクルス液

酢300ml、水100ml、砂糖大さじ2、鷹の爪1本

-作り方-

- ①：好きな野菜、あまった野菜を用意し、良く洗う。皮のあるものはむかずにそのまま、ミニトマトはヘタをとる。
 - ②：野菜を食べやすい大きさに切り、塩もみをする。(スティック状、いちょう切りなど好きな切り方で)
 - ③：ピクルス液を用意し、切った野菜をひたし、一晩おく。
- ※味変でオリーブオイルやブラックペッパーをかけてもよし。
- ・野菜はよく洗って皮ごと漬けるので、食品ロスなし！
 - ・カラフルで食卓が華やかになる！
 - ・漬物より塩分カットになり血液サラサラに！