



● 捨てるの待った! ●

## 食材を無駄なく使い切る②

### 1 残ったもやしはナムルに

値段も手頃で便利なもやし。でも足が早いのが難点。余ってしまったもやしは、手早くナムルにして残さず食べ切りましょう！簡単なのにシャキシャキとした歯ごたえで、ビビンバに入れてもよし。



#### 作り方

さっと茹でたもやしに、ゴマ油、しょうゆ、炒りごまを加えてよく混ぜるだけでナムルの完成。

### 2 おうちで簡単! 手作り高野豆腐

セールで買いすぎてしまった豆腐はありませんか？そんなときは簡単に作れる自家製高野豆腐にしましょう！冷凍保存もできるので、お料理の幅も広がります。



#### 作り方

- 1) 豆腐を薄く小さめの長方形に切り、間隔を空けて金属製のバットに並べます。
- 2) 冷凍庫に入れ凍らせます。
- 3) 食べたい分だけ冷蔵庫に移し、ゆっくり解凍させれば出来上がり！

### 3 戻しすぎたひじきは混ぜご飯に

水で戻すと想像以上にふくらむひじき。使い切れずに持て余してしまう事も多々ありますよね。そんな時は混ぜご飯の具にしましょう！

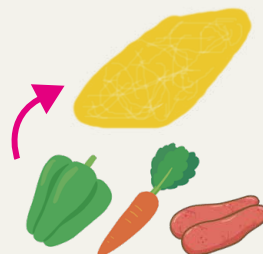


#### 作り方

戻しすぎて余ったひじきを、炊きたてご飯に混ぜるだけ。ベーコンも一緒に入れると、美味しさアップですので是非お試しください。

### 4 油揚げで野菜のはさみ焼き

お味噌汁で大活躍の油揚げですが、余ったときには変わりメニューとして野菜のはさみ焼きがオススメ！おかずにもおつまみにもぴったりです。



#### 作り方

セロリやピーマン、人参など、お好みの野菜を細切りにし、隠し味に明太子と一緒に油揚げにはさんでトースターで焼きます。