



● 余った食材で「新しいおかず」を作ろう！ ●

食材を無駄なく使い切る⑤

1 チキンライスでライスコロッケ

チキンライスが余ったら、サクサクのライスコロッケに変身させてしまいましょう！

トマトソースをかければさらに美味しくなります。



作り方

- 1) チキンライスをボール状に丸め、中に1cm角のモッツアレラチーズを入れます。
- 2) 小麦粉、卵、パン粉を付け、180℃の高温でカラッと揚げます。

2 そうめんでソーミンチャンプルー

うっかりそうめんを茹ですぎてしまったら、ソーミンチャンプルーにして頂きましょう。



作り方

- 1) そうめんにつな、にんじん、ニラ、豚肉、卵などお好みの具を入れ、塩こしょうで炒めます。
- 2) しょうゆをほんの少し入れるとさらに美味しく仕上がります。

3 手作り福神漬け

カレーにかかせない福神漬け。切り干し大根やしょうが等が余ったら、手作りの福神漬けにチャレンジしてみましょう。

作り方



- 1) 砂糖100g、みりん30ml、しょうゆ400ml、水飴35ml、酢小さじ2を鍋に入れて沸騰させ、冷まします。
- 2) たくあんやしょうが、切り干し大根を1に入れて、3日間漬けます。
- 3) ざるにこし、液を再び沸騰させて冷まし、3日間漬け込んだら完成です。

4 梅みそにんにく

にんにくが残ったらスタミナ満点の梅みそにんにくにしておいしく頂きましょう。一度食べたらやみつきになるおいしさですよ！



作り方

- 1) 梅75g、みそ75g、にんにく適量を保存容器に入れ、その上に氷砂糖50gを振りかけます。
- 2) 氷砂糖が溶け、梅がしんなりしてきたら出来上がりです。