



● 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⑥

1 残ったまぐろはしょうゆ漬けに

食べきれなかったまぐろの刺身は、しょうゆ漬けにすればおいしさ持続。山芋をすりおろし、わさび、たっぷりののりと合わせれば、美味しいまぐろの漬け丼の出来上がり！



作り方

タッパーや、深めのお皿などにまぐろの刺身を並べて、しょうゆでひたひたにします。お好みでしょうゆ、みりん、酒を混ぜたタレを沸騰直前まで温めて、冷ましたタレに漬ければ本格的な漬けができます。

2 酒かすのおやつ

材料 酒かす…適量
砂糖…適量



作り方

1) 酒かすをひと口大の大きさに切ります。
2) 焼き網に載せて焼き、焦げ目がついたら砂糖をのせます。
3) 砂糖が溶けたら食べごろです。砂糖の代わりにジャムもよく合います。

3 のどの痛みに効く！大根水あめ

材料 大根…10cm分
はちみつ…適量

作り方



1) 大根を角切りにし、瓶に入れます。
2) 1にはちみつをひたひたになるまで入れ、一晩置きます。
これで大根の水分がはちみつに溶け出し大根水あめの完成。のどが痛い時の特攻薬です。

4 即席しば漬け

野菜が余ってしまったら、半日で出来るしば漬けにして食べきりましょう。今夜の一品にすぐ使えます。

作り方



1) なすはアク抜きをし、きゅうりは塩で板ずりしておきます。
2) なす、きゅうり、にんじん、大根を切り、適量の塩と混ぜて重しを乗せます。
3) しんなりしたら、一度水気を切り、梅酢をかけて再び重しをし、半日漬けたら出来上がりです。