

# 残りものには福来たる～

～ちょっと残った材料を使った3ヶ条～

☆お正月の「煮物」をアレンジしませんか？

☆お正月の「おもち」で創作料理しませんか？

☆お正月の「魚ねり製品」を脇役→主役級にしませんか？



## ☆おもちピザ

《材料》

おもち 2個  
 ケチャップ 適量  
 ロースハム 1/2枚(短冊切り)  
 玉ねぎ 小1/8個(薄切り)  
 ピーマン 適量(スライス)  
 ピザチーズ 適量  
 マヨネーズ 適量

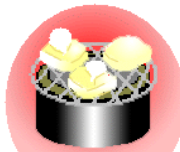


《作り方》

- ① ロースハム、野菜を切る
- ※ おもちを軽く焼いておく
- ② おもちの上にケチャップをぬる
- ③ ロースハム、野菜をのせる
- ④ ピザチーズをのせて、オーブンで焼く  
チーズがとければできあがり！

《ひとことメモ》

- ・ホットプレートやフライパンでもできます
- ・具をかえると、ごはんがわりにもなります
- ・おもちのかわりに、ぎょうざの皮でするとパリッパリッの仕上がりになります



## ☆はんぺんフライ

《材料》

はんぺん 1枚(1/2に切る)  
 ひき肉 大さじ2杯  
 玉ねぎ 大さじ2杯(みじん切り)  
 ケチャップ 小さじ1杯  
 カレー粉 少々

小麦粉	大さじ2杯	フライ用
溶き卵	大さじ1杯	
パン粉	大さじ3杯	

サラダ油 適量(炒め用・揚げ物用)

《作り方》

- ① はんぺんの断面に切り込みをいれる
  - ② ひき肉・玉ねぎをサラダ油で炒める
  - ③ 炒めた②をケチャップ・カレー粉でそれぞれ味をつける
  - ④ はんぺんに③をつめる
  - ⑤ フライ用の衣をつけて揚げる
- ※あまり高温の油で揚げると爆発するので注意！

《ひとことメモ》

- ・ **オススメ!** はんぺんフライの具  
 (梅ペースト+青しそ)  
 (炒めたひき肉+ピザソース+ピザチーズ)  
 (炒めたひき肉+味噌)  
 (カレーの残りを刻んで)

## 【おまけのひとこと】

- ・ お正月料理だけではなく、普段の残り物でもアレンジできます
- ・ お総菜や冷凍食品も、手軽に使えます！  
ちょっとしたヒントがほしいときは  
栄養士と相談してみませんか？

## ☆具だくさんのませご飯

《材料》

ごはん 茶碗1杯  
 おせちの煮物 大さじ2杯(刻む)  
 刻みのりや刻みねぎ(お好みで適量)

《作り方》

- ① おせちの煮物を刻む
- ② ごはんにまぜる  
(味がやや薄いときは、醤油をたす)
- ③ 刻みのりやねぎを添える

《ひとことメモ》

- ・ 刻んだ煮物をオムレツの具にすると主菜になります
- ・ 刻んだ煮物を野菜と和えると、合わせ調味料のかわりになります(煮物の味付けで野菜に味がつかます)

今年も料理レシピを  
 よろしくお願いします。



～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しく下さい～

四国がんセンター 栄養管理室

