

お正月も  
食品ロス削減!

# おせちのリメイクレシピを 作ってみませんか

圏清掃リサイクル課計画普及係 (☎5722-9883、☎5722-9573)

お正月に食べきれず、残ってしまったおせち料理に困ったことはありませんか。料理研究家の行長万里さん(右写真)による、韓国風や洋風に変身するおきのリメイクレシピを紹介します。お正月も、おいしく、楽しく、食品ロス削減に取り組んでみませんか。

ひと工夫で  
おいしく  
最後まで!



使うのは

余ったかまぼこと煮物



材料(4人分)

- |            |      |         |          |
|------------|------|---------|----------|
| ・煮物(筑前煮)   | 250g | ・みそ     | 大さじ1と1/2 |
| ・かまぼこ      | 50g  | ・焼き肉のたれ | 大さじ1と1/2 |
| ・キャベツ      | 150g | ・一味唐辛子  | 少々       |
| ・長ネギ(青い部分) | 70g  | ・ごま油    | 小さじ1     |
|            |      | ・溶けるチーズ | 70g      |

## 煮物でタッカルビ風

煮物のほか、練り物やハム、焼き豚などを加えてもおいしくできます。

作り方

- 煮物は汁気を切り、具材を食べやすい大きさに切る
- かまぼこは、5mm角程度の棒状に切る
- キャベツは5cm角程度、長ネギは良く洗い斜め薄切りにする
- みそに焼き肉のたれ、お好みで一味唐辛子を入れて混ぜる
- ①に④の調味料を入れて混ぜる
- ホットプレート(フライパンでも可)にごま油を引き、③を敷き詰めて、②⑤をのせる
- ⑥の中心に溶けるチーズを置き、ふたをして中火(約180℃)で約5分加熱して混ぜ、完成

残ってしまった  
おせちも  
おいしく  
食べ切れるね!



Let's remake!

使うのは

余った栗きんとん



材料(1人分)

- ・栗きんとん 50g
- ・豆乳 180ml
- ・ココアパウダーまたはインスタントコーヒー 少々

## きんとんソイラテ

ホットでもアイスでもお好みで。シナモンを入れてもおいしくいただけます。栗きんとんを黒豆の煮物に変えて黒豆ソイラテにしても。

作り方

- 栗きんとんに少しずつ豆乳を入れて、泡だて器で混ぜる(栗が大きければつぶす)
- ①をコーヒーカップに入れて、電子レンジ600wで約1分加熱する
- ③お好みでココアパウダーまたはインスタントコーヒーの粉を振って、完成

使うのは

余った黒豆の煮物と餅



材料(2個分)

- ・黒豆の煮物 15g
- ・切り餅 1切れ(55g)
- ・バター 3g
- ・塩 少々
- ・炒りごま(黒) 小さじ1/2

## 黒豆バター餅

黒豆の煮物を栗きんとんに変えても作ることができます。

作り方

- 耐熱の器に、スプーンでつぶした黒豆の煮物、4等分してさつと水に浸けた餅、バター、塩を入れる
- ①にレンジ用のふた(ラップでも可)をし、600wの電子レンジで約1分加熱する
- 熱いうちにスプーンで混ぜ、2等分にする
- 水をつけた手で丸めて、器に盛り、炒りごま(黒)をのせて完成