

おいしく食べきる！簡単レシピ

食品ロスになりやすい野菜を使った料理やおかずのリメイクレシピなどをご紹介します！

☆油揚げの包み焼き



北海道新聞さっぽろ10区
2023年10月6日号掲載

【材料（2人分）】

余った肉じゃが…100g程度、油揚げ…2枚、小ねぎ…適量

※余った煮物など、お好みの具材に代えてもOK。

【作り方】

1. 油揚げを横半分に切り、開いて中の面が表になるよう裏返す。開きにくい場合は、包丁を入れて切り口を開く。
2. 肉じゃがは4等分にする。
3. 1の油揚げに肉じゃがを詰めて、油揚げの口を中身が出ないようにつまようじで止める。具材が大きい場合は、詰めやすい大きさにくずす。
4. オープントースター（フライパンでも可）で、表面がカリっときつね色になるまで焼く。焼きあがったら器に盛り付け、ねぎを添えて完成。

ひっくり返して詰めるだけ！余った肉じゃがが、新たなおかずに生まれ変わるアイデアレシピです。

【1人分の栄養価】エネルギー96kcal、たんぱく質：5.8g、塩相当量0.6g

☆洋風ミルク卵の花



北海道新聞さっぽろ10区
2023年10月13日号掲載

【材料（作りやすい分量）】

おから（生）…1袋（250g程度）、玉ネギ…2分の1本、ニンジン…5分の1本、ベーコン…1枚、牛乳…300ml、6ピースチーズ…1個、固形コンソメ…1個、塩…少々、バター…5g

【作り方】

1. 玉ネギ、ニンジンは長さ3～4cmの千切り、ベーコンは5mm位の細切りにする。チーズも細かく切っておく。
2. 鍋でベーコンを炒め、脂が出てきたらニンジン、玉ネギを加えしんなりするまで炒める。
3. 2にチーズ、牛乳、コンソメ、塩を加える。コンソメが溶けたらおからを加え、焦げないように炒める。仕上げにバターを加える。

卵の花が真っ白に大変身！隠れた「食品ロス」といわれる牛乳。しっとりふわふわでカルシウムもたっぷり。お子様やご高齢の方にもおすすめしたい一品です。

【1人分（10分の1）の栄養価】エネルギー71kcal、たんぱく質3.7g、カルシウム70mg、食塩相当量0.4g

☆きゅうりとツナ缶の混ぜご飯



北海道新聞さっぽろ10区
2023年10月20日号掲載

【材料（作りやすい分量）】

ごはん…2合分、キュウリ…1本、ツナ缶（オイル）…1缶、塩こんぶ…3g、しょう油…小さじ2分の1、炒りごま…小さじ1

※ツナ缶を焼き鳥缶や魚のかば焼き缶などお好みの缶詰を使ってアレンジできます。

【作り方】

1. フライパンにツナ缶を汁ごと入れ、薄めの輪切りにしたキュウリを加えて炒め、しょう油で味をつける。
2. ボウルにごはんを入れ、1、塩こんぶ、ごまを入れよく混ぜる。

きゅうりが1本だけ冷蔵庫に残っていることはありませんか？水分の多いきゅうりは傷みやすく、捨てられる野菜の上位に。

サラダの他に、ご飯に混ぜるのもおすすめです！

【1人分の栄養価】エネルギー252kcal、たんぱく質6.8g、食塩相当量0.3g

☆ひじきの即席白和え



北海道新聞さっぽろ10区
2023年10月27日号掲載

【材料（2人分）】

木綿豆腐…小1パック（約130g）、ひじき煮（市販のもの）…約80g、冷凍きざみねぎ…大さじ1

【作り方】

1. ボウルによく水気を切った木綿豆腐を入れ、ヘラなどでつぶす。
2. ひじき煮を煮汁ごと入れて豆腐とよく混ぜ合わせる。
3. 冷凍きざみねぎを入れて軽く混ぜ、ねぎが全体に混ざったら出来上がり。

市販のひじき煮でも常備菜として作りすぎた時でも簡単にリメイクできる一品です！

豆腐と組み合わせることで、たんぱく質も手軽にとることができます。

【1人分の栄養価】 エネルギー90kcal、たんぱく質6.7g、食塩相当量0.8g