

# 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

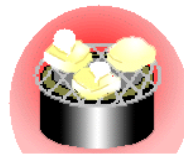


《作り方》

- 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



## ☆具だくさんのませご飯

《材料》

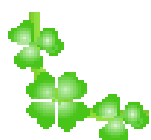
ごはん	茶碗1杯
おせちの煮物	大さじ2杯(刻む)
刻みのりや刻みねぎ(お好みで適量)	

《作り方》

- ①おせちの煮物を刻む
- ②ごはんにませる  
(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きます)



## ☆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

溶き卵 大さじ1杯

パン粉 大さじ3杯

フライ用

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？



～ぜひ、皆様のご家庭でもお試してください～  
四国がんセンター 栄養管理室