



チーとろお好み

余った山芋(とろろ)を活用します!



POINT!

この料理のポイント

- ほんの少し残ってしまった山芋(とろろ)も、立派な一品に大変身!
- お子様のおやつにもどうぞ。

材料

山芋……………適量 塩……………少々
 卵……………1個 鶏がらスープの素……………適量
 ごはん……………適量 サラダ油……………適量
 ピザ用チーズ……………適量

作り方

- ① 山芋をおろし金ですりおろし、さらにすり鉢に入れてする。
- ② そこに卵を割り入れて、さらにする。
- ③ ②にごはん、塩、鶏がらスープの素、ピザ用チーズを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ フライパンをよく温めてからサラダ油をひいて、③を入れて弱火で焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら、裏返しにしてさらに焼けば出来上がり。



エコふりかけ

捨ててしまう皮や茎を美味しくいただきます!



POINT!

この料理のポイント

- 捨ててしまう野菜の皮や茎を有効活用。野菜不足の解消にはうってつけです!
- 材料も調味料もすべて適量です。野菜の量に応じて、お好みの味(薄味、濃味、辛目)に仕上げてください。

好きな味にアレンジしてね!



材料

ニンジンの皮……………適量 ごま油……………適量
 ダイコンの葉・皮……………適量 一味唐辛子……………適量
 ブロッコリーの茎の皮……………適量 かつおだし(顆粒)……………適量
 ………………適量 麵つゆ……………適量
 ショウガの皮……………適量 しょうゆ……………適量
 いらごま……………適量

作り方

- ① すべての野菜をみじん切りにする。
- ② なるべく平らなフライパンで、ゆっくりと弱火で炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、いらごま、ごま油、一味唐辛子、かつおだし、麵つゆ、しょうゆを入れて混ぜれば出来上がり。