



## 「残った赤貝」が「混ぜご飯」に、 「野菜の皮」が「きんぴら」に変身♡

お正月のおせちで作った赤貝の煮物も残ってしまうことがありますよね。赤貝をあったかご飯に混ぜれば、おいしい混ぜご飯のできあがり。また、紅白なますを作ったときに出る大根、にんじんの皮も捨てないで！おいしいきんぴらの材料になりますよ！今回は、ブロッコリーの茎と一緒に炒めてみました。

### 材料

- (混ぜご飯) ● 残った赤貝の煮物 ● ご飯  
 (きんぴら)  
 ● 大根の皮、にんじんの皮、ブロッコリーの茎など  
 ● 油 ● 醤油、みりんなど(味付けはお好みの調味料で)

### 作り方

- (混ぜご飯) ①赤貝の実を取り出す。  
 ②温かいご飯に①を混ぜる。  
 (きんぴら) ①野菜の皮、茎を同じくらいの長さに切る。  
 ②油で炒め、醤油、みりんなどお好みの調味料で味付ける。



★こんな工夫も 大根やカブの茎の根元を水につけて育てた葉を「青味」にしてみてもは。➔



## 「残ったおでん」が 「茶碗蒸し」に変身♪

冬はやっぱり「おでん」ですよ。でも、ちょっと作りすぎてしまうことも多いメニューです。そして、残った「おだし」も何かに使えないかな？って思ったことはありませんか？今回は、茶碗蒸しに大変身します。

### 材料

- 残ったおでん(だしも)  
 ● 卵  
 ● (あれば)緑の野菜、かまぼこ

### 作り方

- ①残ったおでんの具を適当な大きさに切る。  
 ②溶き卵とおでんのだしを合わせる(「卵1:だし3」の割合)。  
 ③器に①を入れ、②を注ぎ、蒸す。  
 ※あれば、緑の野菜、かまぼこなども入れるときれいです。

