

# かぼちゃの煮物リメイク料理

かぼちゃの煮物⇒

## かぼちゃミルクもち



### <材料> 2人分

- かぼちゃの煮物 ..... 30g
- 牛乳 ..... 100ml
- 片栗粉 ..... 小さじ4
- 砂糖 ..... 小さじ1/2
- きな粉 ..... 小さじ1
- \* 砂糖 ..... 小さじ1
- 塩 ..... 1つまみ

### <栄養成分> 1人分

エネルギー 80kcal

### <作り方>

- ① かぼちゃの煮物をフォークでペースト状になるまでつぶす。
- ② なべに牛乳、片栗粉、砂糖、①のかぼちゃを入れてよく混ぜたら中火で加熱する。(焦げないように注意)
- ③ とろみがついてきたら弱火にし、さらに粘り気がでるまでよく混ぜながら加熱する。
- ④ もち状になったら、バットに入れて平らにのぼして粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 固まったらバットから取り出し、たて、よこ2cmくらいに切り分けて\*をまぶして完成

## かぼちゃの煮物

### <材料> 4人分

- かぼちゃ(皮つき) ... 1/3個(500g)
- 水 ..... 350ml
- しょうゆ ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ1/3
- みりん ..... 小さじ1

### <作り方>

- ① かぼちゃの種を取り、ラップして電子レンジで少し加熱して一口大に切る。
- ② なべにかぼちゃの皮を下にして重ならないように並べ、かぼちゃの2/3が浸るくらいの水を入れる。
- ③ 落としぶたをして中火で10分ほど煮る。かぼちゃがやわらかくなったら、砂糖、塩、みりんを加えてひと煮たちしたら、しょうゆを加えて味を整える。

## ベーコン、玉ねぎ

### <材料> 4個分

- かぼちゃの煮物 ..... 200g
- 玉ねぎ ..... 中1/4個(50g)
- 厚切りベーコン ..... 2と1/2枚(40g)
- 小麦粉 ..... 大さじ1/2
- 卵 ..... M1/2個
- パン粉 ..... カップ1/2(20g)
- 揚げ油 ..... 適量

### <作り方>

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② ベーコンを1cmの角切りにして、フライパンで軽く炒める。
- ③ かぼちゃの煮物をフォークでつぶす。(粗めにつぶす)
- ④ ①、②を③の中に入れて混ぜる。4等分にして俵型にする。
- ⑤ 小麦粉→卵→パン粉の順につけて油で揚げる。

## チーズ

### <材料> 4個分

- かぼちゃの煮物 ..... 200g
- チーズ ..... 15g
- 小麦粉 ..... 大さじ1/2
- 卵 ..... M1/2個
- パン粉 ..... カップ1/2(20g)
- 揚げ油 ..... 適量

### <作り方>

- ① かぼちゃの煮物をフォークで粗めにつぶす。チーズはサイコロ状に切る。
- ② かぼちゃを4等分にして中にチーズを入れて丸め俵型にする。
- ③ 小麦粉→卵→パン粉の順につけて油で揚げる。

かぼちゃの煮物⇒

## コロッケ



### <栄養成分> 1人分

- ベーコン、玉ねぎ  
エネルギー 275kcal
- チーズ  
エネルギー 231kcal

かぼちゃの煮物⇒

## クッキー



かぼちゃの種は取れやすいので生地をしっかり和め込むと良い。

### <下準備>

- ① バターを室温に戻す。
- ② 天板にオーブンシートをしく。
- ③ オーブンを180℃に予熱する。

### <作り方>

- ① かぼちゃの煮物は、皮を別に取り分け、実と皮をそれぞれフォーク等でつぶす。
- ② ボウルにバターを入れて泡立て器でクリーム状に練り、砂糖を加えてすり混ぜる。白っぽくなったら卵黄を少しずつ加えながら混ぜ、①に加えて混ぜ合わせる。(実と皮どちらも、だいたい同じ割合になるように加えて混ぜ合わせる)
- ③ 薄力粉を加え、ゴムベラでさっくりと混ぜる。ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で30分ほど休ませる。
- ④ ③を24等分にし、丸めて小判型にして、鉄板に並べる。パンプキンシードを埋め込む。
- ⑤ 180℃のオーブンで12分加熱する。

### <栄養成分> 1枚分

エネルギー 57kcal

### <材料> 24枚分

- かぼちゃの煮物 ..... 100g
- バター ..... 50g
- 砂糖 ..... 50g
- 卵黄 ..... 1個(Mサイズ)
- 薄力粉 ..... 140g
- パンプキンシード ..... 24粒

# ごはんの残りリメイク料理

## ごはん⇒ ごはんせんべい



**<材料>8枚分**  
 ごはん …… 小茶碗 2杯(200g)  
 干しえび …… 大さじ 2(8g)  
 すりごま(白) …… 小さじ 1(3g)  
 青のり …… 適量  
 塩 …… 1つまみ

**<作り方>**  
 ① ごはんはレンジで温める。  
 ② 材料をすべて混ぜる。  
 ③ ②をピンポン玉ぐらいにまとめラップとラップの間に挟み、麺棒でつぶしながらのばす。(厚さは薄く均等に作る)  
 ④ オープンにクッキングシートをしき、180℃で10分焼く。(様子を見ながら)  
 ⑤ ざるにのせて乾かし粗熱をとる。

**<栄養成分>1枚分**  
 エネルギー 51kcal

## ごはん⇒ チヂミ



**<材料>4人分**  
 ごはん …… 中茶碗 1杯(150g)  
 キムチ …… 26g  
 にら …… 18g  
 にんじん …… 11g  
 薄力粉 …… 大さじ 1  
 水 …… 18g  
 ごま油 …… 小さじ 2  
 焼肉のたれ …… 適量

**<作り方>**  
 ① にら、にんじんを洗い、にらは5mmほどの長さに切り、にんじんは細かくみじん切りにする。  
 ② ごはんをボウルに入れてすりこ木で軽くつぶす。  
 ③ ボウルにキムチ、にら、にんじんを入れよく混ぜ合わせた後、水で溶いた薄力粉を加え、よく混ぜる。混ぜ終わったら薄くのばして成形する。  
 ④ フライパンにごま油を入れ、③を入れて焦げ目がつくくらいまで焼く。(片面約2分ずつ)  
 ⑤ 焼肉のたれをお好みの量かけて完成

**<栄養成分>1人分**  
 エネルギー 129kcal

**作り方のコツ** つなぎの薄力粉と水は生地に入れる直前に混ぜ合わせ、ねばりが出ないようにさっくりと混ぜ合わせる。

## ごはん⇒ ミニ五平餅



**<材料>3個分**  
 ごはん …… 中茶碗 1杯(150g)  
 みそ …… 大さじ 1  
 砂糖 …… 小さじ 2  
 みりん …… 小さじ 2

**<作り方>**  
 ① 調味料を混ぜて、味噌だれを作る。  
 ② ご飯をレンジで約1分温める。  
 ③ 温めたごはんをすり鉢でつぶす。  
 ④ 手に水を付けて形を作る。(丸めて平らにする)  
 ⑤ グリルの弱火で片面を3分焼く。(焼き目は付けず、表面が少し固くなるくらい)  
 ⑥ ①を塗り、弱火で約5分焼いて完成(少し焦げ目が付くくらい)

**作り方のコツ** 片面は焦げ目が付かないように、みそを付けた方は焦げ目が付くように焼くとちょうど良い食感になる。

## ごはん⇒ オムレツ



**<材料>2人分**  
 ごはん 小茶碗 1杯(100g)  
 卵 …… M2個  
 ハム …… 1枚(10g)  
 ケチャップ …… 大さじ 1  
 油 …… 小さじ 1強  
 塩 …… 少々  
 こしょう …… 少々

**<作り方>**  
 ① 卵2個を溶きほぐし、ごはんを入れて混ぜる。※なるべく卵の割合を多めにする。  
 ② 短冊切りにしたハム、塩、こしょうを①に入れて混ぜる。  
 ③ フライパンに油を入れ、中火にしたなら②を流し入れ、1~2分加熱したらひっくり返す。  
 ④ 竹串を刺して卵液が出て来なければ、お皿に盛って出来上がり

**作り方のコツ** だしをかつおだしに変えることで和風オムレツになる。

# ひじきの煮物リメイク料理

## ごはん⇒ 焼きおにぎり



<栄養成分> 1個分  
エネルギー 324kcal

### <材料> 2個分

- ごはん ……小茶碗 2杯(200g)
- 薄力粉 ……大さじ 2
- しょうゆ ……大さじ 2
- サラダ油 ……大さじ 2

### <作り方>

- ① ごはんにしょうゆ、薄力粉を混ぜる。
- ② おにぎりをにぎる。
- ③ サラダ油を入れたフライパンにおにぎりをのせ、表面に焦げ目がつくまで焼く。



しょうゆを混ぜてから小麦粉を混ぜると握りやすい。

## ひじき⇒ ふくさ卵



### (豆) 知識 ひじきについて

ひじきには、カルシウムが多く含まれています。カルシウムには骨や歯を丈夫にしてくれる働きがあります。



<栄養成分> 1人分  
エネルギー 217kcal

### <作り方>

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包んでまな板にのせておくなどで水を切る。
- ② ボウルに卵を割入れて、すべての材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③ サラダ油を熱したフライパンに②を流し入れて、弱火でふたをして様子を見ながら10分ほど焼く。

### <材料> 2人分

- 卵 …… M3 個
- 豆腐(木綿) …… 1/2丁(150g)
- ひじきの煮物 …… 40g
- しょうゆ …… 小さじ 1
- サラダ油 …… 小さじ 1

## ひじきの煮物

### <材料>

- 乾燥ひじき …… 25g
- にんじん …… 1/2本(100g)

- 油揚げ …… 1枚(15g)
- 水 …… 1カップ(200ml)
- しょうゆ …… 大さじ 2
- みりん …… 大さじ 2
- 砂糖 …… 大さじ 2
- 酒 …… 大さじ 2
- 和風だし(顆粒) …… 小さじ 1
- サラダ油 …… 大さじ 1

### <作り方>

- ① ひじきは水に戻しておく。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、にんじんを炒め、ひじきと油揚げを炒める。
- ④ 調味料を加え、おとしぶたをし、弱火で煮汁がなくなるまで煮詰めて完成

## ごはん⇒ おろし焼き



<栄養成分> 1/6 切分  
エネルギー 115kcal

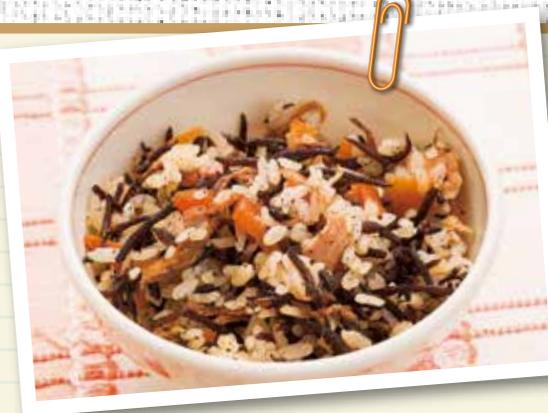
### <材料> 1枚分

- ごはん …… 中茶碗 1杯(150g)
- 卵 …… M1 個
- 豚バラ肉 …… 2枚
- 青のり …… 0.5g
- 紅しょうが …… 5g
- ソース …… 大さじ 2
- マヨネーズ …… 大さじ 1
- かつお節 …… 1g

### <作り方>

- ① ごはんと卵を混ぜ合わせる。
- ② 豚肉をフライパンにのせ、①を形を整えながら入れる。
- ③ ふたをして中火～弱火で1分半ずつ両面を焼く。
- ④ ソース、マヨネーズ、紅しょうが、青のり、かつお節をトッピングして完成

## ひじき⇒ ひじきごはん



<栄養成分> 1人分  
エネルギー 209kcal

### <材料> 4人分

- ひじきの煮物 …… およそ 100g
- ノンオイルツナ缶 …… 1缶
- ごはん …… 中茶碗 2杯(300g)

### <作り方>

- ① ごはんにひじきの煮物と水気を切ったツナ缶を加え、よく混ぜ合わせて完成

# ポトフの残りリメイク料理

## ポトフ⇒ ポトフDEカレー



### <材料>4人分

カレールウ …… 1/2箱(約75g)  
ポトフ …… 600g

### <作り方>

- ① ポトフを温める。
- ② 一度火を止め、カレールウを入れ溶かす。
- ③ 再度加熱して、ルウがなじんだら出来上がり。

### <栄養成分>1人分

エネルギー 213kcal

## ポトフ

### <材料>4人分

玉ねぎ …… 中1個(250g)  
にんじん …… 中1本(100g)  
じゃがいも …… 中1個(150g)  
ウインナー …… 中3本(60g)  
水 …… 1.5ℓ  
固形コンソメ …… 2と1/2個  
パセリみじん切 …… 大さじ1/2

### <作り方>

- ① 玉ねぎはくし形に切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは乱切りにする。ウインナーは斜め半分に切る。
- ② なべに野菜類とウインナーを入れて、さらに水、固形コンソメをくだいて入れ、中火で15分煮る。(やわらかくなったら火を止める)
- ③ 器に盛り付け、上からパセリをちらす。

# カレーの残りリメイク料理

## カレー⇒ カレーチーズ巻き

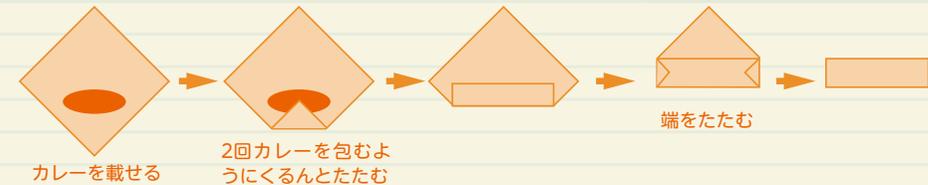


### <材料>10本分

春巻きの皮 …… 10枚(120g)  
カレー …… 200g  
溶けるチーズ …… 30g  
サラダ油 …… 大さじ2

### <作り方>

- ① 春巻きの皮にカレーとチーズを載せる。
- ② 春巻きの皮を巻く。



- ③ フライパンでサラダ油を熱し、温める。
- ④ カレーチーズ巻きをフライパンの中に入れ、きつね色になるまで揚げ焼きにする。

### <栄養成分>1本分

エネルギー 128kcal

## カレー

### <材料>4人分

カレールウ …… 4かけ(80g)  
玉ねぎ …… 中1½個(260g)  
豚ばら肉 …… 160g  
じゃがいも …… 中1個(150g)  
にんじん …… 中1/2本(100g)  
サラダ油 …… 大さじ1  
水 …… 480ml

### <作り方>

- ① 食材を一口大に切る。
- ② 厚手のなべにサラダ油を熱し①を炒める(中火)。
- ③ 水を加え、あくを取りながら具材をやわらかくなるまで煮込む(沸騰してから約15分、弱火～中火)。
- ④ ルウを入れて溶かす。
- ⑤ 再び煮込む。(約10分弱火)

# リメイク料理いろいろ



## ハンバーグ⇒ ぎょうざハンバーグ

**作り方のコツ** 最初は弱火で焼き、最後に中火～強火で焼き目を入れることでフライパンから剥がしやすくなる。

<栄養成分> 1人分(5個分)  
エネルギー 143kcal

<材料> 2人分(10個分)  
ハンバーグ …………… 100g  
ぎょうざの皮 …… 10枚(50g)  
青じそ …………… 5枚(3g)  
サラダ油 …………… 小さじ1  
水 …………… 適量

<作り方>  
① ハンバーグは一口大に切り分け、青じそ 1/2 枚で包む。それをぎょうざの皮で包む。  
② フライパンにうすく油をひいて熱し、①のぎょうざを並べ、焦げ目がつくまで蒸し焼きにする。

## ハンバーグ

<材料> 4人分  
合いびき肉 …………… 160g  
玉ねぎ 中 1/2 個(80g)  
バター …………… 3g  
パン粉 …………… 10g  
牛乳 …… 小さじ5(25g)  
塩 …………… 2つまみ  
こしょう …………… 3ふり  
卵 …………… M1/2 個  
油 …………… 小さじ2

<作り方>  
① 玉ねぎをみじん切りにする。  
② 熱したフライパンにバターを溶かし、玉ねぎが透きとおるまで炒め、火からおろし粗熱をとる。  
③ パン粉を牛乳に浸す。  
④ ボウルにひき肉を入れ、そこに塩、こしょう、卵、③のパン粉、②の玉ねぎを加え、よく混ぜる。  
⑤ 4等分にして、小判型に整え、中央をくぼませる。  
⑥ 熱したフライパンに油を加え、くぼませた方を表にして焼く。(強火1分→弱火2分)  
⑦ 裏返して火が通るまで焼く。



## 切り干し大根⇒ 切り干し大根ハンバーグ

<材料> 2人分  
豚ひき肉 …………… 100g  
切り干し大根の煮物 …… 80g  
じゃがいも 中 1/3 個(50g)  
片栗粉 …………… 大さじ3  
しょうが …………… 1かけ  
オイスターソース… 小さじ1(6g)  
しょうゆ …………… 小さじ1  
鶏がらスープ …… 小さじ1(3g)  
塩 …………… 1つまみ  
砂糖 …………… 小さじ2

<作り方>  
① じゃがいもはよく洗い、ラップに包み、レンジで3分加熱する。  
② 切り干し大根の煮物を好みの長さに刻む。しょうがはみじん切りにする。  
③ ボウルに①と②、その他の材料をすべて入れて混ぜる。  
④ 好きな形に整えフライパンで焼く。

<栄養成分> 1人分  
エネルギー 267kcal

## 切り干し大根

<材料> 4人分  
切り干し大根 …………… 30g  
油揚げ …………… 小1枚(25g)  
にんじん …………… 中1/3  
水 …………… 300ml  
しょうゆ(濃口) …………… 小さじ4  
酒 …………… 小さじ4  
みりん …………… 大さじ1  
砂糖 …………… 大さじ2  
和風だし …………… 小さじ1と1/2

<作り方>  
① 切り干し大根は洗い、水に10分ほど浸して戻し、水気を絞る。  
② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをしておく。  
③ にんじん、油揚げを短冊切りにする。  
④ なべに、切り干し大根、にんじん、油揚げを入れ、\*の調味料を入れて弱火で15～20分煮込む。  
⑤ 水気がなくなったら一度冷ます。

**作り方のコツ** じゃがいもは熱いうちにつぶして片栗粉と混ぜるとモチモチとした食感になる。



## 緑茶⇒ 緑茶チャーハン

<材料> 1人分  
ごはん …………… 中茶碗1杯(150g)  
お茶がら …………… 約2回分(20g)  
※お茶がらを冷凍して保存しておく。  
にんじん …………… 5g  
ちりめんじゃこ …………… 4g  
オリーブオイル …………… 小さじ1  
塩 …………… 少々  
こしょう …………… 少々

<栄養成分> 1人分  
エネルギー 375kcal

<作り方>  
① 冷凍しておいたお茶がらを解凍し、水分をしぼる。  
② ①をフライパンで空炒りする。(30秒ほど)  
③ ちりめんじゃこのにんじんを加え、オリーブオイルを加えてよく炒める。(1分ほど)  
④ 塩、こしょうをしてごはんを加えてからさらによく炒めて、出来上がり

**作り方のコツ** 茶がらの水気をしっかりと取る。

**(豆) 緑茶について**  
茶葉には美肌にも期待できるβ-カロテンがにんじんの4倍も含まれています。



# 煮物の残りリメイク料理

## さつまいもの煮物→ スイートポテト

<栄養成分> 1個分  
エネルギー 93kcal



### <材料> 2個分

さつまいもの煮物 …………… 50g  
マヨネーズ …………… 大さじ 1/2  
卵黄 …………… 4g (表面に塗る)  
※マヨネーズの量はさつまいもの粘度の違いなどにより調節してください。

### <作り方>

- ① 耐熱容器にさつまいもの煮物を入れて電子レンジで温める。
- ② 温かいうちにさつまいものをマッシャーかすりこぎでよくつぶす。
- ③ 冷めたらボウルにマヨネーズを加え、全体がなめらかになるように練る。(手で丸め形が作ればOK！)  
※ なめらかさが足りないとひび割れしやすくなるので注意。
- ④ フッキングシートに生地を並べ、表面に溶いた卵黄を塗り、180℃のオーブンで15分を目安に表面を焼き完成  
※ 丸め方は一口大、長方形、動物の顔 etc 自由に形を作ってもよい。

### (豆) 知 さつまいもについて

さつまいもに含まれているビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。整腸作用のある食物繊維が多く含まれています。



作り方のコツ  
表面に塗る卵黄に砂糖を少量加えると焼き色が早く付きやすい。

## さつまいもの煮物

### <材料> 2人分

さつまいも …………… 1/2本(150g)  
砂糖 …………… 大さじ 4  
しょうゆ …………… 大さじ 2  
白だし …………… 大さじ 1/2

### <作り方>

- ① なべに皮付きのさつまいもを約1cm幅のいちよう切りにして入れ、水をなべのさつまいもより少し高い位置まで加え、火にかけて煮る。(中火～強火)
- ② 沸騰してきたら調味料を砂糖、しょうゆ、白だしの順に味を見つつ加える。(中火)
- ③ さつまいもに竹串が刺さるまで煮、照りが付き、煮汁が少なくなったら火を止め完成

# シチューの残りリメイク料理

## シチュー→ グラタン

<栄養成分> 1人分  
エネルギー 401kcal



### <材料> 1人分

シチュー …………… 250g  
マカロニ …………… 20g  
パン粉 …………… 小さじ 1弱  
スライスチーズ(溶けるもの)  
…………… 1枚(約18g)

### <作り方>

- ① オーブンを 200℃～ 250℃になるように予熱する。
- ② マカロニを少しかためにゆでる。
- ③ シチューにマカロニを入れて混ぜる。
- ④ グラタン皿に③を入れる。
- ⑤ パン粉を散らし、さらにスライスチーズを細かくしたものをのせる。
- ⑥ 200℃のオーブンで 10～12分焼く。

## シチュー

### <材料> 1人分

シチューのルー …………… 1皿分  
鶏肉(もも肉) …………… 50g  
玉ねぎ …………… 中 1/4個(50g)  
じゃがいも …………… 中 1/4個(40g)  
にんじん …………… 中 1/8本(25g)  
バター …………… 小さじ 1(4g)  
水 …………… カップ 1/2(100ml)  
牛乳 …………… 大さじ 2

### <作り方>

- ① 玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを洗い、皮をむく。玉ねぎは2mmほどの薄切りにし、じゃがいもは6等分に切り、にんじんは5mmのいちよう切りにする。
- ② 鶏肉を一口大に切る。
- ③ なべにバターを熱し、②の肉、①の野菜を入れて焦がさないようにじっくり炒める。
- ④ 水を加え、沸騰したらあくを取り、材料がやわらかくなるまで弱火～中火で煮込む。(沸騰後約20分間)
- ⑤ いったん火を止めてから、ルーを割入れて溶かす。再び弱火でとろみがつくまで煮込み、牛乳を入れて再び煮込んで仕上げる。

# 肉じゃがの残りリメイク料理

## 肉じゃが⇒ ポテトサラダ



### <材料> 2人分

- 肉じゃが ..... 100g
- マヨネーズ ..... 大さじ1と1/2
- 塩 ..... 小さじ1/4
- きゅうり ..... 1/3本

### <栄養成分> 1人分

エネルギー 134kcal

### <作り方>

- ① 肉じゃがは温め、じゃがいもをマッシャーでつぶす。
- ② にんじんを薄切りにする。
- ③ 玉ねぎを小さめの一口大に切る。
- ④ 肉じゃがの豚肉は、細かく刻む。
- ⑤ きゅうりは、半月切りにうすく切り、塩でもむ。
- ⑥ ①～⑤を混ぜ合わせ、マヨネーズを加え混ぜる。



# うどんの残りリメイク料理

## うどん⇒ チュロス



### <材料> 4人分

- ゆでうどん ..... 200g
- 小麦粉 ..... 大さじ4 (打ち粉用)
- 揚げ油 ..... 適宜
- 粉砂糖 ..... 大さじ4(アイシング用)
- 水 ..... 小さじ2(アイシング用)

### <栄養成分> 1人分

エネルギー 166kcal

### <作り方>

- ① 打ち粉をした上で、うどん7～8本をねじる。
- ② 170℃、5分ほどで揚げる。(きつね色になったらOK)
- ③ アイシング用の砂糖と水を混ぜ合わせ、チュロスが冷めたら塗る。

### 豆知識 うどんについて

うどんはそばよりも古くからある日本の庶民食です。うどんは小麦粉の中でもグルテンの多い中力粉を使用し、水と食塩を加えて強くこねることでコシのあるおいしいうどんになります。



うどんがくっつきやすいので打ち粉は多めに。

# そばの残りリメイク料理

そば⇒  
そばせんべい



## <材料> 4人分

- ゆでそば ..... 280 g
- 薄力粉 ..... 240 g
- 水 ..... 800ml
- にら ..... 1/2 束 (60 g)
- 油 ..... 大さじ2
- みそ ..... 大さじ2
- 砂糖 ..... 大さじ1

## <作り方>

- ① ゆでそばに水、薄力粉を少しずつ加えながらフォークなどでつぶしながら混ぜる。形が残るくらいでOK
- ② 2cmに切ったにらを①に入れ混ぜる。
- ③ フライパンに油をひいて生地を薄くのばし、加熱する。両面にこんがり焼き目がつくまで焼く。
- ④ みそ、砂糖を混ぜてみそだれを作る。
- ⑤ ④のみそだれを焼き上がった生地にぬって完成



生地を薄くした方が早く焼け、香ばしくおいし。

## <栄養成分> 1人分

エネルギー 391kcal

## 【豆知識】そばについて

そばには抗酸化作用などが期待されるルチンという成分が含まれています。ルチンは水溶性で、ゆで汁に溶けてしまうことから、そば湯としてとるのがおすすめです！



# 食パンの残りリメイク料理

食パン⇒ラスク



## <材料> 1人分

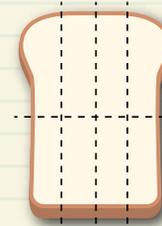
- 食パン ..... 1枚(6枚切りを使用)
- マーガリン ..... 大さじ1
- グラニュー糖 ..... 大さじ1

## <栄養成分> 1人分

エネルギー 273kcal

## <作り方>

- ① 食パン1枚を8等分に切る。
- ② 150℃のオーブンで20分焼く。
- ③ マーガリン、グラニュー糖を混ぜたものを表面に塗る。
- ④ 180℃のオーブンで10分焼く。(焼き加減は調節してください。)



2度焼きをすることでカリッとした食感に仕上がる。