

残ってしまった料理をリメイク!



簡単&大変身! 肉じゃがカレー

これ、昨日のおかずだ!



たくさん作った肉じゃが。家族が飽きてしまっ前にちょっと和風のカレーにリメイク!翌日のランチにも。

ワンポイントアドバイス

水、カレールーの量は肉じゃがの味や汁気によって加減してください。お煮しめやおでんもカレーにリメイクできますよ。

One point!

材料 (2人分)

肉じゃが 500g
玉ねぎ 1/2個
にんにく 1かけ
オリーブ油 大さじ1
カレールー 2個
水 1~2カップ

作り方

- 鍋にオリーブ油を入れて熱し、中火でにんにくと玉ねぎを炒める。
- 残っている肉じゃがを入れて混ぜ、水をひたひたになるまで加える。
- 沸騰したら火を止めてカレールーを加え、再び中火にかけてとろみがつくまで煮る。

残ってしまった料理をリメイク!



残りごはんのリゾット&おじや

ふうふう、おいしいね~♡



ごはんが中途半端に残った時や冷凍ごはんが増えすぎてしまった時に翌日の朝食やランチにももちろん、夜食にもなります。

ワンポイントアドバイス

リゾットは残り野菜を入れたり、トマト味にしたりと、いろいろアレンジしてみてください。子ども向けにする場合は、アレルギーがないようなら牛乳、チーズ、卵を入れても、どちらも温かいほうが美味しいので、食べる直前に作りましょう。

One point!

材料 (各2人分)

【リゾット】	【おじや】
残りごはん 150g (お茶碗に軽く1杯)	残りごはん 150g (お茶碗に軽く1杯)
水 400cc	水 300cc
ベーコン 30g	大根 3センチ
玉ねぎ 1/6個	白菜1~2枚 (100g)
ブロッコリー 1房	長ねぎ 10センチ
塩 小さじ1/2	しょうゆ 大さじ1
こしょう 少々	塩 小さじ1/3
バター (有塩) 10g	卵 1個

作り方

【リゾット】

- 鍋に水を入れて火にかけ、ベーコンと玉ねぎのみじん切りを入れ、中火で5分煮る。
- 残りごはんとブロッコリーのみじん切りを加え、弱火にする。
- 沸騰したらバター、塩、こしょうを入れて味を整え、火を止める。

【おじや】

- 大根は短冊切り、白菜は1センチ幅に切る。鍋に水を入れて火にかけ、野菜を入れて柔らかくなるまで中火で煮る。
- 残りごはんを入れ、弱火で1~2分煮たら、長ねぎの小口切り、しょうゆ、塩を入れる。
- 沸騰したら溶き卵を表面にまわし入れ、火を止める。