

余らせがちな
食材を
レスキュー！



鶏皮と 残り野菜のチヂミ

カリカリで
おいしいね！



表面はカリカリ、中はもちり！
韓国風のお好み焼き、チヂミは食材をなんでも包み込んでくれるので覚えておくと便利です。

ワンポイントアドバイス

今回は残り物の鶏皮を使いましたが、豚肉、鶏肉、ベーコン、ソーセージなど何でも使えます。ニラだけのシンプルなチヂミもありますよ。生地をフライパンに薄く広げて、表も裏も、中火でよく焼いてください。

One point!

材料 24センチのフライパンで1枚分

鶏皮 …… 30g (1枚分)	【辛口タレ】
小松菜 …… 1~2株	コチュジャン …… 小さじ2
長ねぎ …… 10センチ	しょうゆ …… 小さじ2
ニラ …… 1/3束	酢 …… 小さじ2
薄力粉 …… 65g	【甘口タレ】
水 …… 150cc	しょうゆ …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1/3	砂糖 …… 小さじ2
サラダ油 …… 大さじ1	酢 …… 小さじ2

作り方

- 1 鶏皮は幅1センチに切り、中火にしたフライパンで炒める。ざく切りにした小松菜も加えて炒める。
- 2 ボウルに薄力粉、水、塩を加えて混ぜ、①に火が通ったら、フライパン全体に広がるよう流し入れる。
- 3 表面が乾かないうちに刻んだ長ねぎとニラを散らす。中火で5~6分焼き、フチに焦げがついてきたら裏返し、さらに2~3分焼く。
- 4 皿に盛り、切り分けて、タレを付けていただく。

余らせがちな
食材を
レスキュー！



お餅と残り野菜の チーズタッカルビ

チーズが
とろ〜り！



作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、ごま油、しょうゆ、酒で下味をつける。
- 2 大根、にんじん、ブロッコリーの茎は半月切り、キャベツは一口大に切る。
- 3 フライパンまたはホットプレートにサラダ油を熱し、鶏肉と野菜を入れて炒め、残った漬け汁とコチュジャンを加えて味を整える。
- 4 鶏肉と野菜を片側に寄せ、空いた所に一口大に切った餅を並べ、真ん中に溶けるチーズをのせる。野菜、チーズ、餅をからませながらいただく。焦げそうになったら水を差す。

お餅や野菜が残っていたら家族でわいわいホットプレートで盛り上がりましょう！フライパンでも作れます。

材料 (2人分)

※写真は4人分(倍量)です

切り餅 …… 2切れ
鶏もも肉 …… 200g
キャベツ 1/4個 (200g)
にんじん …… 1/2本
大根 …… 適量
ブロッコリーの茎 …… 適量
サラダ油 …… 大さじ1
コチュジャン …… 大さじ2
ごま油 …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
溶けるチーズ 100~200g
水 …… 50~100cc

ワンポイントアドバイス

野菜も玉ねぎ、じゃがいも、きのこなど、家にある残り野菜をどんどん入れちゃいましょう。チーズやお餅はお好みで増やしても。ただし、くっつきやすいので少しずつ入れてください。辛いのが苦手な人は、コチュジャンの代わりに焼肉のたれを使って。

One point!

