

余らせがちな  
食材を  
レスキュー!



## 残った豆腐の マーボー風そぼろ

rescue  
recipe  
05



rescue  
recipe  
01

## 捨てないで! 便利ねぎ醤油



rescue  
recipe  
03

## しいたけの軸の 甘辛煮



rescue  
recipe  
02

## 余った海苔の レスキュー佃煮



rescue  
recipe  
04

## 賞味期限間近の たまごのしょうゆ漬け



ごはん  
よく合う

# 食材レスキューレシピ

捨てられがち、  
残りがちな食材は  
サッと手を加えて  
「ごはんのお供」に!  
保存がきくから  
朝ごはんはもちろん  
お弁当にもおすすめ。

わあー、  
ごはんがもりもり  
食べられちゃう!



## しいたけの軸の 甘辛煮

材料

しいたけの軸 適量 しょうゆ …… 大さじ2  
砂糖 …… 大さじ2 いりごま …… 少々  
酒 …… 大さじ1

作り方

- しいたけの軸は先端の部分を切り落とし、よく洗って水気を切る。細く裂くか、同じ形になるように切る。
- 鍋に①、水、酒を入れて弱火で煮る。柔らかくなったら砂糖、しょうゆを加え、さらに煮る。
- 水気がなくなったら火を止め、いりごまを散らす。

ワンポイントアドバイス

しいたけ以外にも、えのきの根元の軸など、堅い部分は甘辛煮で煮てみる。噛めば噛むほど、濃厚なうま味が楽しめますよ。冷蔵庫で2〜3日保存可。

## 捨てないで! 便利ねぎ醤油

材料

長ねぎの青い部分 酒 …… 30cc  
…10センチ×2本 七味唐辛子 少々  
しょうゆ …… 50cc

作り方

- 長ねぎの青い部分は小口切り、またはみじん切りにする。
- 適量なびんに入れ、しょうゆ、酒、七味唐辛子を入れて冷蔵庫で1時間ほど置く。

ワンポイントアドバイス

長ねぎの青い部分が万能調味料に変身。冷奴、納豆、しゃぶしゃぶ、おひたし、肉料理の味付けなど、本当に便利。冷蔵庫で1週間保存可。

## 賞味期限間近の たまごのしょうゆ漬け

材料

卵 …… 4個 酒 …… 50cc  
しょうゆ …… 50cc

作り方

- たまごの底(丸いほう)に押しピンなどで穴をあけ、鍋にたまごと水を入れて中火にかける。8〜9分茹でたら水に入れて冷まし、殻をむく。
- しょうゆ、酒を鍋に入れ、①の卵を入れ沸騰したらすぐ火を止める。
- ②を冷まし、2重にしたポリ袋に入れ、一晩冷蔵庫に置く。

ワンポイントアドバイス

「卵の賞味期限」とは、生で安心して食べられる期間のこと。今すぐに食べられない場合は茹でてしょうゆ漬けに。3〜4日は持ちますし、お弁当にもおすすめです。

## 余った海苔の レスキュー佃煮

材料

海苔 全判5枚分 みりん …… 大さじ2  
水 …… 50cc 酒 …… 大さじ3  
しょうゆ …… 50cc 砂糖 …… 小さじ1

作り方

- 鍋にちぎった海苔と水を入れ、海苔がふやけたら火にかける。
- 調味料をすべて入れ、弱火で20〜30分ほど、水分がほとんどなくなるまで煮詰める。

ワンポイントアドバイス

引き出しの奥から湿気た海苔を発見したら、佃煮にリメイクして。手作りの佃煮は海苔の風味がお口いっぱいになります。冷蔵庫で1週間保存可。

## 残った豆腐の マーボー風そぼろ

材料

豆腐 …… 1/2丁 サラダ油 大さじ1  
ひき肉 …… 50g 砂糖 …… 小さじ1  
玉ねぎ …… 1/4個 しょうゆ …… 大さじ1

作り方

- フライパンにサラダ油を入れて熱し、みじん切りにした玉ねぎとひき肉を入れて中火で炒める。
- 豆腐を細かく切って入れ、水気がなくなるまで炒める。
- 砂糖、しょうゆを加え、全体に味がまわり、カラッとなるまで炒める。

ワンポイントアドバイス

賞味期限の短い豆腐。中途半端に残ったら、炒めてそぼろにしてみよう。水分が多いと傷みやすいので、よく火を通してカラッとさせるまで炒めます。冷蔵庫で2〜3日保存可。