

5月27日～6月2日
ピカイチおすすめレシピ



残りご飯を無駄なくおいしく食べきりましょう

残りご飯のめんつゆおやき

材料（4人分）

残りご飯	200g
めんつゆ(ストリートイフ®)	大さじ1
ちりめんじゃこ	20g
桜えび	5g
小ねぎ	2本
サラダ油	大さじ1

大葉 4枚

栄養価

エネルギー	127Kcal
食塩相当量	0.5g

作り方

- ① 残りご飯をあたため、めんつゆを加えて、混ぜ合わせる。
- ② そこへ、ちりめんじゃこ、桜えび、小口切りにした小ねぎを加えて、さらに混ぜる。
- ③ 4等分にして、ラップに包み、強く丸め、手のひらで押しつぶして、小判型にする。
- ④ フライパンにサラダ油をしき、中火で焼く。両面こんがり焼けたら、火を止める。
- ⑤ 器に大葉をしき、おやきをのせて、できあがり。

★ ワンポイントアドバイス★

梅肉を加えても、おいしいですよ。

料理/管理栄養士 恒吉いずみ