

～「冷蔵庫にあるもの」の使い切りレシピ～

野菜のあんかけお焼き



材料(2人分)

冷やごはん……………320g
片栗粉……………大さじ2
冷蔵庫にあるもの
(しめじ、人参、玉ねぎ、
キャベツ等)
ブロックベーコン…50g

めんつゆ(ストレート)……100ml
水……………50ml
顆粒干し貝柱の素…小さじ1
水溶き片栗粉
[片栗粉……………大さじ1
水……………大さじ1と1/2
サラダ油……………大さじ1

作り方

- ① しめじはほぐしておく。
- ② 人参、玉ねぎ、キャベツ、ブロックベーコンは短冊切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを先に炒め、①と②の残りの食材を炒める。
- ④ ③にめんつゆ、水、顆粒干し貝柱の素を入れて味つけをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 冷やごはんに片栗粉を入れてよく混ぜ、160gずつのおにぎりにして1cmの厚さにしておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤の両面に焦げ目がつくように焼く。
- ⑦ 皿に⑥を置き、上から④をかける。

ひとくち×モ

- 野菜類はご家庭の冷蔵庫にあるもので対応可能。
- 炊きたてご飯でなくても、あったかい料理に変身できる。

たるるポイント!



- どんな食材でも具材にできそうなので、冷蔵庫を整理したい時にピッタリだね!
- ベーコンがなくても、冷凍している豚肉や魚介類でもおいしくできそうだね。