

余ったおかずのリメイクや、野菜の捨てがちな部分を使った料理（抜粋）

キーワード

◆ キーワード×太文字を参考にご覧ください ◆

|      |   |
|------|---|
| おでん  | おでん→ <b>天ぷら</b> 、 <b>お好み焼き</b>  |
|      | おでんや肉じゃがを <b>カレー</b> にアレンジしました。   |
|      | おでんの残り汁で <b>切り干し大根</b> などを煮て、煮物を作る。   |
|      | おでんの余りに豚肉+味噌を加えて <b>豚汁</b> にしたり、うどんとカレー粉+水溶き片栗粉を加えてカレーうどんにして味をかえて楽しんでます。  |
|      | おでんの残り汁は必ずリメイクします。 <b>炊き込みご飯</b> やカレーなどに。   |
|      | おでんで残ったつゆは、ご飯いれ、卵溶き入れ <b>雑炊</b> ！   |
|      | おでんで残った具材を一口大にし、小麦粉をつけ <b>揚げる</b> 。味はしめているので表面さえかりっとなれば…お弁当のおかずにもなる。  |
|      | 残ったおでんのつゆは捨てない。クッキングペーパーで濾し、 <b>里芋</b> を煮る時に利用する。奥深い味に仕上がる。   |
|      | おでんのお汁を <b>親子丼</b> の出汁に使う。  |
| オムレツ | <b>野菜炒め</b> が残ったら、翌日オムレツの具にする。  |
|      | リメイクではないですが、 <b>ラタトゥイユ</b> をたくさん作って、小分けして冷凍する。オムレツやハンバーグに温めて添えると豪華になります。  |
|      | <b>焼きそば</b> の残りをオムレツの具にしてオムソバにする。   |
| カレー  | カレーの残りは <b>カレーうどん</b> 、鍋についたカレーもきれいに食べることができるのもよいです。  |
|      | 前日の残ったカレーで <b>カレーパン</b> を作り、子どもが大喜びで食べます。   |
|      | 焼きそばやカレーの余りを <b>ホットサンド</b> へ。   |
|      | 前日の <b>残り物</b> をカレーに入れることはよくある  |
|      | 薄味の <b>煮物</b> をカレーにリメイク   |
|      | 主に カレーやハンバーグなどに <b>少しずつ残っている野菜やお肉</b> などを使いきるように心がけています。  |
|      | <b>お鍋</b> は最後までだしを利用し リゾットやカレーにして 食べ切ります。   |
|      | カレーや鍋だと色々入れても大丈夫。   |
|      | カレーが好きなので、余ったおかずをなんでもカレーにしまにす。 <b>キムチ鍋</b> をカレーにしたのは、少し失敗だったかも。タマネギのみじん切りを炒めてカレーを作る時、キャベツの芯とかブロッコリーの芯のみじん切りにして加えます。 |
|      | 少し残ったカレーにマカロニを加えて <b>グラタン</b> に。  |
| 切干大根 | 余った切り干し大根煮を酢飯に混ぜて <b>ちらし寿司</b> にリメイク  |
| きんぴら | 常備菜のきんぴらごぼうや切り干し大根の煮物が、少し残ったものは昼食の <b>焼きそばの具</b> にする。   |
|      | <b>大根の皮</b> や <b>ブロッコリーの芯</b> などをごぼうや人参の千切りと牛小間肉と炒めてきんぴら風にして頂きます  |
|      | 野菜の皮 大根、ニンジン、かぶら、うどなどを <b>皮を貯め</b> といてきんぴらやスープ等に使用します。こんにゃくやゴボウがあれば足して肉を足してビリからのきんぴらにして箸休めにちょうどいいです。                |

**余ったおかずのリメイクや、野菜の捨てがちな部分を使った料理（抜粋）**

| キーワード       | ◆ キーワード×太文字を参考にご覧ください ◆  |
|-------------|--|
| <b>グラタン</b> | <p>残りものグラタン=餃子や焼売の皮(残ったものを冷凍してあります)の上に<b>カレー</b>や<b>そば</b>の<b>残り</b>をかせ、チーズをのせて、魚焼きグリルかトースターで加熱</p> <p><b>かぼちゃの煮物</b>が残ったら翌日はマヨネーズをかけチーズ、パンをちらしグラタン風にする。煮物を食べない家族もグラタンの方が食べる。</p> <p><b>肉じゃが</b>を少し潰して、牛乳、カレー粉を混ぜてグラタン皿に入れる。ピザ用チーズをのせてトースターで焼く。</p> <p>余った<b>ポテトサラダ</b>を、チーズや好きな具材のせて、トースターで温め、グラタン風にしてます。</p> <p>野菜の余りは『何でも蒸しサラダ』、<b>余った料理</b>はチーズを乗せてトースターで軽く焼きグラタン風にしたり、捨てちゃうことは有りません。</p> <p>こどもが食べなくなった<b>ベビーフード</b>を使ってグラタンにリメイク</p> <p><b>里芋の煮物</b>の余った物で、明くる日に牛乳で煮直しシメジや鶏肉を入れグラタンにする</p> |
| <b>コロッケ</b> | <p><b>肉じゃが</b>や<b>筑前煮</b>や<b>きんぴら</b>の残りにマッシュポテトを混ぜて、惣菜コロッケにしています！</p> <p><b>ポテトサラダ</b>を多めに作り ロースハムを半分に切ったのの上にポテトサラダをのせて水溶き卵入り小麦粉とパン粉をつけてさっと揚げる←ハムサラダコロッケです 40年も前から3人の子達の好物で 畑でジャガ芋胡瓜ミニトマトが採沢山作ります 王将餃子をフライパンにぐるりと並べた上に すりおろした長芋とご飯茶碗一杯をまぜて餃子の上にのせてふたをして焼きます</p> <p>ポン酢又はオーロラソースで 刻み焼き海苔で完成。</p> <p><b>カレー</b>は多めに作ってドリアやコロッケなどに变身させます。</p> <p>コロッケが余ったら玉ねぎと卵でとじて<b>コロッケ丼</b>にする</p> <p><b>うの花</b>とか肉じゃがはコロッケに变身します。</p> <p>ブロッコリーの芯は千切りにして炒めたり、南蛮漬けのピーマンの代わりにしたりします。</p>                        |
| <b>シチュー</b> | <p>シチュー → カレーライス → カレーうどん<br/>→ グラタン → ドリア<br/>→ パンに染み込ませてonチーズのトースト</p> <p>ビーフシチューを<b>ビーフカレー</b>、ビーフカレーをドライカレー</p> <p>シチューが余ったら翌日<b>オムライス</b>にかける</p> <p>シチューの残りを使って翌日はご飯の上にシチューを掛け<b>パイシート</b>を被せオーブンで焼くととても美味しいです</p> <p><b>ブロッコリーの茎</b>の部分は、皮を薄くむいてから、3センチぐらいの短冊切って、よく煮込んだシチューに入れて、更に煮込みます。彩りも良くなります！</p> <p><b>ポトフ</b>をシチューにしたり、肉じゃがをコロッケに。<b>ミネストローネ</b>をカレーに。</p>   |
| <b>すき焼き</b> | <p>すき焼きの残りは<b>卵とじ</b>のすき焼き丼</p> <p>すき焼きの汁だけの時はカットごぼう（又はセロリ）を入れて<b>きんぴら</b></p>   |

余ったおかずのリメイクや、野菜の捨てがちな部分を使った料理（抜粋）

キーワード

◆ キーワード×太文字を参考にご覧ください ◆

|        |   |
|--------|---|
| 肉じゃが   | 肉じゃがを多めに作って、 <b>カレー</b> にすることにハマってます！ダシの効いたカレーになって、子ども達にも人気です。  |
|        | 余った肉じゃがを <b>シチュー</b> にアレンジします。  |
|        | 肉じゃがを <b>キッシュ</b> にリメイク   |
|        | <b>すき焼き</b> の次の日はその残りを使って肉じゃがにしている  |
|        | 肉じゃがを <b>いももち</b> にリメイクしてます。  |
|        | 少し残った肉じゃがには溶き卵でとじて汁があまり出ないようにして、お弁当のおかずになります。味がさらに染み込んだ肉じゃがの <b>卵とじ</b> は美味しいと思います！                                     |
|        | じゃがいもをレンチンでふやかして <b>肉じゃが</b> に加えます！小麦粉、卵、パン粉を付けて <b>コロッケ</b> にします！タネがドロドロになるのを防ぐ為、肉じゃがの汁はきるのがオススメです！                    |
| 煮物     | 筑前煮が残ったら、細かくして <b>かき揚げ</b> にしています   |
|        | 煮物を <b>チラシ寿司</b> にする  |
| ひじき    | <b>ひじき煮</b> をコロッケに入れる。  |
|        | お豆腐と片栗粉を入れてこね団子にして油で揚げて <b>がんも</b> にします   |
|        | ひじきの煮物が余ると、 <b>チャーハン</b> に使います。ノンオイルのツナ缶と一緒に入れて作ると、和風あっさりチャーハンになって美味しいです♪   |
|        | ひじきの煮物→卵と混ぜて <b>卵焼き</b> に   |
|        | ひじきの煮物<br>→豆腐とほうれん草と少量の味噌を入れて <b>白和え</b><br>→ご飯に混ぜて <b>ひじきご飯</b><br>→玉子と合わせてひじきの <b>炒り卵</b><br>全て味付けはほとんど要らないのでとても簡単です。 |
|        | 油揚げの中にたまごとひじきを入れて <b>巾着</b> にして煮ものにします  |
| ミートソース | パスタのミートソースを作り →余ったソースで、 <b>オムライス</b> を！   |
|        | 余ったミートソースに、裏ごしトマトを少し加えて伸ばし、 <b>ハンバーグ</b> にかけて食べました。アボカドと、目玉焼きをのせると、ご馳走様に変身します。  |
| 餃子     | 餃子の具が残ったときはいつも小麦粉入れて <b>チヂミ風</b> にして全部食べます。   |
|        | 餃子のタネが余ったら、 <b>台湾ラーメン</b> の具に変身させてます。   |
|        | 手作り餃子をやった時に余ったたの <b>つくね</b> やハンバーグにしています  |
| 焼売     | 揚げ焼売の残りは <b>八宝菜</b> の具に使う   |
| 春巻き    | 春巻きの皮が余った時は四等分にして、中に <b>ウィンナー</b> を入れて揚げると子どもが喜びます。   |
|        | 余った <b>青椒肉絲</b> を、次の日にもやしを加えて春巻きにしました。  |
|        | 余った <b>麻婆春雨</b> を春巻きの皮で包み、揚げ焼きにしてみたら美味しかったです。   |
|        | <b>肉じゃが</b> が余り、春巻の具にする。  |
|        | 余った <b>あんこ</b> を <b>クリームチーズ</b> と一緒に春巻きの皮で巻いて揚げる  |

**余ったおかずのリメイクや、野菜の捨てがちな部分を使った料理（抜粋）**

| キーワード | ◆ キーワード×太文字を参考にご覧ください ◆   |
|-------|---|
| 八宝菜   | 八宝菜を <b>サンラータン</b> にリメイク  |
| 麻婆豆腐  | 麻婆豆腐の余りを <b>春巻き</b> にしたり、カレーが余ると必ず、マカロニを加えてチーズをかけて焼いたりする。   |
| 揚げ物   | フライ物を作った後に小麦粉と卵が残ったら、砂糖を加えて混ぜて、なんちゃって <b>ドーナツ</b> にする。  |
| 唐揚げ   | 子どものお弁当に入れる唐揚げの残りを夜食べる時は、お酢・砂糖・豆板醤で <b>甘辛く</b> からめちゃいます。さっぱりして美味しいですよ。味変してるので子ども達も喜ぶし(笑)  |
|       | 若鶏の唐揚げの余ったおかずを翌日 <b>親子どんぶり</b> にしたり、焼き秋刀魚の残りをお米と炊いてサンマごはんにしたりします  |
| 天ぷら   | 天ぷらが余った際、翌日 <b>つゆの素</b> で煮ます。<br>つゆの素をかけて、レンジにかけるだけでも美味しいです。  |
| とんかつ  | とんかつの余りを <b>カツ丼</b> にする。  |
| おかず   | 夕飯の <b>残ったおかず</b> を卵に混ぜて、朝食のおかず(オムレツや卵焼き)にする。今朝も作ったが食べてしまって写真は無い。   |
| お好み焼き | <b>カットキャベツ</b> を期限内に使いきれない時に、卵を混ぜて、お好み焼きの様にするとおいしく食べられます。<br><b>残り野菜</b> でお好み焼き<br>①きのこのすまし汁の時は多めに作り、残ったきのこ汁にキャベツの外葉や野菜の残りを入れて煮て冷ます。<br>②すまし汁のだしが効いているので、冷めたら小麦粉と卵を混ぜ、お好み焼きを焼く。<br>③お好み焼きが焼けたらお好みでソース、マヨネーズ、青のり、鰹節をかけて完成。<br>※きのこが苦手な子どもも、お好み焼きだときのこの栄養と野菜を全部食べてくれる   |
| うどん汁  | 余ったうどんの汁に少し薄めて卵入れて次の日の卵の <b>お吸い物</b> にする。   |
| スープ   | 鶏ムネ肉でサラダチキンを作る時に、鍋に水を入れ、セロリの葉っぱ、茎、ニンジン、ダイコン、タマネギ、などの小さくなった部分を入れて沸騰したら火を止めて、中に鶏むね肉を入れる。鶏むね肉に火が通ったら取り出しゴマダレなどで食べる。残っているスープは味付けをして <b>野菜入りスープ</b> として食べます。<br>キャベツの <b>芯</b> 、大根の <b>皮</b> 、人参の <b>根元</b> 等スープにしています。ウインナー1~2本又はベーコンを少し入れると美味しいですよ<br>具たくさん汁もの<br><b>残り野菜</b> ・玉ねぎ 人参、ジャガイモ・1cm角 菜物(白菜・キャベツ・小松菜)2cm角 400~500mlのスープ、翌日は豆腐を入れて味噌汁にまだ残った時は、ご飯を足しておじやや雑炊に..<br>少し硬そうなレタスやキャベツの <b>外葉</b> は、スープに入れます。<br><b>かぼちゃの煮物</b> を潰して牛乳を足してスープにする。<br><b>残り野菜</b> はスープやお味噌汁に入れてしまう |

余ったおかずのリメイクや、野菜の捨てがちな部分を使った料理（抜粋）

キーワード

◆ キーワード×太文字を参考にご覧ください ◆

|     |   |
|-----|---|
|     | 野菜の <b>捨てがちな部分</b> は 味噌汁等のスープに細かく切って入れる   |
| スープ | <b>カップ麺等のスープ</b> を残す時は、味噌汁の出汁や卵焼きの味付けに使用している。   |
|     | スープ煮込みは具を細かくして、 <b>牛乳やトマトジュース</b> を加え目先を変えたスープに。肉の <b>ゆで汁</b> は具を入れてスープに。野菜はできるだけ皮ごと使う。ごみを減らせるし栄養的にも良い。 |
|     | 今はこどもの <b>離乳食中</b> なので、余った下ごしらえ済みの野菜などを捨てずに、全部入れたスープや雑炊を作って消費しています。                                     |
|     | 冬場に <b>ストーブ</b> の上でコトコトとあまり野菜を煮る<br>部屋も暖かくしつつ、料理もできて一石二鳥！   |
|     | <b>ポテトサラダ</b> →ポタージュスープ   |
|     | <b>ブレンダー</b> で刻んでスープにする   |
|     | 野菜は <b>圧力鍋</b> で煮ると調理に時間がかかりません。電気使用量の削減と水だけで煮ておくと、コンソメ、鶏ガラスープ、味噌などの味付けができるので便利です。                      |
|     | <b>レタスの外側の葉</b> はスープに使っています。  |
|     | 生協の <b>大豆ドライ缶</b> と野菜の余りでトマトスープを作ります。大豆ドライ缶が、とても美味しいので家族が大好きなメニューです                                     |
| 豚汁  | 豚汁は <b>カレー</b> に  |
| 味噌汁 | <b>大根の皮</b> は味噌汁やきんぴらなどに入れている。  |
|     | 大根の皮や <b>ブロッコリーの茎</b> は刻んで味噌汁にして食べる   |
|     | <b>大根の煮物の残り</b> や、買ってきた大根に少しついていた茎の部分をお味噌汁の具にしている   |
|     | <b>キャベツの葉脈</b> の太いものは、刻んで味噌汁に入れる。   |
|     | お味噌汁の残りにケチャップを加えて、ハンバーグの <b>デミグラスソース</b> として活用しています。  |
| 味噌汁 | <b>味噌煮込みうどん</b> や味噌鍋の余った汁で翌日に味噌汁を作る   |
|     | サラダや料理に使用した <b>野菜の残った部分</b> をお味噌汁の具として使用しています。  |
|     | <b>野菜くず</b> を冷凍しておき、ベジブロスとして利用します。毎日の味噌汁などに、だしパックに入れて放り込んでおくだけです。                                       |
|     | <b>カブの葉</b> で味噌汁や炒め煮  |
|     | 刺身の <b>魚あら</b> を煮出して出汁をとり味噌汁にする   |
|     | 夜のお <b>吸い物</b> に具材と味噌を加えて朝ごはんに味噌汁にリメイクすることがあります。  |
|     | 余った味噌汁を <b>シチュー</b> にリメイク   |
| 魚貝  | 魚を煮た後 煮汁で <b>おから</b> 料理   |
|     | <b>あさりの酒蒸し</b> をした時、お皿に残った汁を卵に入れてだし巻き卵を作ります。家族はこれを楽しみにしています。  |
|     | <b>お刺身</b> が残っていれば、漬けにしたり、唐揚げにしたりします。   |
|     | 秋刀魚など三枚おろしにしたときは、 <b>骨煎餅</b> を作っています。   |

余ったおかずのリメイクや、野菜の捨てがちな部分を使った料理（抜粋）

キーワード

◆ キーワード×太文字を参考にご覧ください ◆

|     |  |
|-----|--|
| 肉   | 鶏手羽元のサッパリ煮をした後の <b>煮汁</b> が多い時にその煮汁で他の野菜煮をしたりしています   |
|     | 肉 <b>回子</b> も余れば、潰して翌日にパスタに混ぜてミートソースにします。  |
|     | 鶏 <b>皮</b> をカリカリに焼いてサラダのトッピングに   |
|     | 鶏 <b>肉</b> と玉ねぎのトマトソース煮込みが余ってしまった時、次の日のお昼ご飯にオムライスの具材として使いました。とっても美味しかったです。   |
|     | 三色丼の <b>肉そぼろ</b> を南瓜や里芋・じゃが芋などを煮含めに使う。   |
| キムチ | キムチが残れば豚肉とキムチを炒め <b>豚キム</b>  |
| たまご | 余った野菜は卵とじにして <b>丼物</b> にしたりしています。  |
|     | 煮物は2日目は卵とじにしてアレンジする  |
|     | すき焼きの次の日は卵とじにして丼にして食べます！   |
|     | 残った <b>ポテトサラダ</b> は、翌日の卵と混ぜて、卵焼きにしています。ボリュームがあり、家族に好評です。半端に残ったレタスも卵焼きに入れると、爽やかな感じになりました。   |
|     | <b>おせち料理</b> で苦手な昆布巻きや紅白なますは、リメイクレシピを調べて卵焼きや煮物にしたら、美味しく食べられました。  |
| ごはん | 冷凍ご飯が溜まったときホットプレートで <b>ベッパランチ</b>  |
|     | 子どもが <b>チャーハン</b> を残した後の食事で、とろけるオムレツを上のにのせてリメイクして食べています。   |
|     | 具たくさん卵焼きは、細かく刻むとチャーハン等の具材として野菜も取れ、卵もあり時短レシピとなります。  |
|     | チキンライスやチャーハンを作りすぎた時、簡単ホワイトソースを作り、上からかけて <b>ドリア</b> にして食べます   |
|     | ケチャップライスで <b>ライスコロケ</b>  |
|     | 天ぷらが残った時、 <b>天井</b> にします   |
|     | 残った炊き込みご飯で <b>和風オムライス</b>  |
|     | 余った茹でたとうもろこしをご飯に混ぜた <b>コーンご飯</b>   |
|     | <b>ひじきの煮物</b> を使ったチャーハン<br>瓶のサケフレークが残りそうな時は、チャーハンに入れる。   |
|     | <b>親子丼</b> が残ったら豆腐や残り野菜、冷凍のむきえだまめと白だしを入れ、少しかさ増しで水溶き片栗粉であんかけ丼を作りました。  |
|     | オムレツの具材（ミンチ 玉ねぎ ニンジン）が余った時 ニンニクを加えて冷凍ご飯を使って <b>ガーリックチャーハン</b>  |
| うどん | 鍋の最後に入れる予定の茹でたうどんが余ってしまったので、冷凍し、次の日に、凍ったまま1cmぐらいの長さに適当に切り合い挽き、玉ねぎ、塩コショウ砂糖にんにく醤油を各少々を混ぜ、 <b>皮なしシュウマイ</b> を作りました。歯ごたえも良く、切ったうどんが繋ぎの役割してくれるので、丸めるだけで簡単、美味しい |

余ったおかずのリメイクや、野菜の捨てがちな部分を使った料理（抜粋）

| キーワード                     | ◆ キーワード×太文字を参考にご覧ください ◆   |
|---------------------------|---|
| そうめん                      | そうめんを多めに茹でたときは、余ったものをそうめん <b>チャンプルー</b> にしたり、スープに入れたりしています。   |
|                           | そうめんが余った時は残り野菜やハムと <b>炒めて惣菜</b> にしています。   |
|                           | 茹ですぎたそうめんは時間が経つと美味しくないなので、粉の代わりにして <b>チヂミ</b> に   |
| パスタ                       | チキンの <b>トマト煮</b> のあとは、残ったソースでトマトスパゲッティにします。   |
|                           | 残ったカレーにミンチとトマトの缶詰を入れてパスタのソースにして <b>カレーパスタ</b> にしてよく食べます。  |
|                           | あと、シチューの残りをパスタにかけてチーズをふりオーブンで焼いて <b>パスタグラタン</b> もよく作ります。  |
| かぼちゃ                      | かぼちゃの煮物が余ったので <b>カレー</b> の中に入れました。結構 美味しく頂きました。   |
|                           | かぼちゃの煮物が余った翌日、かぼちゃのかたちを大まかにつぶしハムを加えてマヨネーズで和えてかぼちゃ <b>サラダ</b> に変身させてます！  |
|                           | 南瓜の煮物 翌日かぼちゃ <b>コロツケ</b> にする  |
|                           | かぼちゃは皮も捨てずに <b>ケーキ</b> にいれて食べます 程よい歯ごたえがアクセントになっておいしいです   |
|                           | ピーマンのタネは取らずに料理し、かぼちゃのタネは、 <b>炒つて</b> おつまみにします。  |
|                           | かぼちゃの煮物する時は多めに作っておき <b>コロツケ</b> や <b>スープ</b> にリメイクしています。時短になります。  |
| きのこ                       | 椎茸の軸は刻んで料理します。  |
|                           | エノキダケの <b>1番下</b> の所は切ってフライパンで焼きます。少しだけ、醤油も垂らして。食感が残って美味しいです。   |
| キャベツ                      | キャベツの芯はゆでてから刻んで、ロールキャベツの <b>タネひき肉に混ぜると</b> 、キャベツ丸ごと全部食べれます  |
|                           | 野菜はキャベツやブロッコリーの芯は甘くて大好きなので、シンプルにスライスしてそのまま食べるか、 <b>レンチン&amp;マヨ</b> でいただいています。   |
|                           | キャベツの芯はスティック状にカットして <b>味噌</b> をつけたり、千切りにしてサラダに混ぜたりしています。  |
|                           | キャベツのきれいな外葉や葉のじくの所を千切りにして、 <b>らくらく酢</b> をかけて即席漬けにさせていただきます。   |
|                           | キャベツの芯や長ネギの青い部分、レタスの外葉で色が濃く硬いところ、全てみじん切りにして <b>チャーハン</b> にします。  |
| キャベツの芯を <b>お漬物</b> にしている。 |   |
| きゅうり                      | 野菜は余ったり 直ぐ使わない時はタッパーに入れたりして <b>冷凍室</b> へ（例えば椎茸の軸は縦に裂き）味噌汁の具に、キュウリは輪切りでは冷凍サラダに湯を回しかけ解凍ギョッと水分を絞り入れるなど、早めに冷凍するので捨てることはほぼ無い |



余ったおかずのリメイクや、野菜の捨てがちな部分を使った料理（抜粋）

キーワード

◆ キーワード×太文字を参考にご覧ください ◆

|        |   |
|--------|---|
| 大根葉    | <p>ネギの根っこは水にさらしておくとしえてきます薬味に使います<br/>大根の葉のつけ根も同様です。主人には貧乏くさいと言われますがめげずに続けます</p> <p>大根の葉は細かくし、塩揉みしてご飯に混ぜると、子どもも喜んで食べます。</p> <p>大根の葉っぱをみじん切りしてハンバーグに入れる</p> <p>大根は葉っぱ付きがあれば葉っぱを調理します。ごま油で炒めるだけで1品に。</p> <p>大根の葉がついたものを買ったり頂いた時は、細かくきざみ炒め、醤油、鰹ぶしでふりかけにして食べます。</p> <p>大根の皮や葉の部分と人参、玉ねぎ天、油揚げなどごま油で炒めて粉末だし、みりん、めんつゆで味付けして炒りごまとあえてご飯と混ぜて菜飯にします</p> <p>大根の葉のジクまたはブロッコリーの葉のジクを使って甘辛く炒めてふりかけ</p> <p>大根の葉をしらすや桜海老と炒めたふりかけ。</p> |
| 冬瓜     | <p>冬瓜の皮を薄く千切りにしてきんぴらを使った事があります</p> <p>冬瓜を器にして余った材料を入れ煮立たせて最後とろみをつけて出来上がり。</p>   |
| 長ネギ    | <p>長ネギの青い部分をチャーシューの茹で汁に使う</p>   |
| なす     | <p>茄子も切り捨てる部分を小さくするためにヘタだけ取る。</p> <p>焼きナスの余りにチーズをのせてピザ風にする。残り野菜を刻んでスープやドライカレーに入れる。</p>  |
| にんじん   | <p>人参を葉ごと頂いた時は、皮も葉も細かくしてして混ぜ込みパウンドケーキにして食べる。</p> <p>少し残った野菜人参や玉ねぎをかき揚げにしました</p> <p>ゴボウとニンジンのキンピラを作る時は、平野レミさんの作り方で（次男さんのお嫁さんの明日香さんもテレビで紹介されていました）、どちらもピーラーで長く平たく削って作ると、火が早く通って調味料も少なくてすみ、ニンジンの皮もそのままで気にならず、とても気に入ってます。</p> <p>ゴボウや人参の皮は剥きません。ゴシゴシとたわしで洗い、皮ごと食べています。</p> <p>人参をリボベジしながら観葉植物がわりに飾ってます。</p> <p>人参の葉は天麩羅にする</p>  |
| ピーマン   | <p>ピーマンのワタやタネを捨てずに、ピーマンの肉詰めを作っています</p> <p>パン粉の代わりに肉だねに混ぜ込んで作ります</p> <p>ピーマンは種も全て蒸し焼きにしてまるっと食べる。</p>   |
| ブロッコリー | <p>朝のサラダにブロッコリーを使いますが茎も食べます。皮を厚めに剥く必要があるので可食部分は少なくなりますがホクホクして花蕾より好きです</p> <p>ブロッコリーの軸は、皮をむいてサイコロ状に切って、ポテトサラダに入れると緑色がきれいできゅうりの代わりになります。</p> <p>ブロッコリー、椎茸の茎は千切りや半月切りにしたりして料理にいれている。</p> <p>ブロッコリーの芯を、薄く切って味噌汁、細かくして、マカロニサラダに入れます。固い所は、小さくして、ハムスターの餌に、等です。</p>   |

余ったおかずのリメイクや、野菜の捨てがちな部分を使った料理（抜粋）

| キーワード       | ◆ キーワード×太文字を参考にご覧ください ◆   |
|-------------|---|
| ブロッコリー      | ブロッコリーやカリフラワーの茎や葉っぱを細かく刻んで、 <b>ふりかけ</b> にします。その際に出汁の出がらしを使うこともあります。   |
|             | <p>ブロッコリーの茎の<b>メンマ風炒め</b><br/>                     ブロッコリーの茎を2本分固い皮を剥いて、3センチ～4センチの長さに切って縦半分に切り、短冊切りにして、フライパンか鍋に胡麻油を入れ、温まったら、ブロッコリーの茎のだしの素、お酒、粉末だしと3倍濃縮のだし醤油で味付けをして、炒める。<br/>                     ブロッコリーの茎はシチューやスープにも入れますが、この食べ方が一番好きでよく作ります。</p> |
| ほうれん草       | ほうれん草のおひたしはごま油を足して <b>ビビンバ</b> に。   |
|             | ホウレン草の、 <b>軸</b> は甘くて好きだから切り捨てることはしなくて四つ割りにして砂を洗い落としてレンジで加熱して利用する。  |
| <b>皮、芯</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・根菜類は皮を剥かずに使う。</li> <li>・たまねぎ、キャベツ、白菜の芯も刻んで煮込み料理に使う。</li> <li>・大根やさつまいもの皮できんぴら。</li> <li>・じゃがいもの皮を厚めに切って揚げてじゃがいもチップス。</li> <li>・ジュースを作った搾りかすの野菜や果物でカレーやミートソースを作る。</li> <li>・ベジブロスを出汁として使う。</li> </ul>    |
| <b>野菜</b>   | 冷蔵庫の残り野菜とか使った <b>春巻き</b> を作ります！   |
|             | 野菜炒めにして残りの野菜、他の食材を使い切っている。  |
|             | <b>チャーハン</b> にして色々な食材を使い切る！   |
|             | うちは野菜や果物の <b>皮は剥かず</b> に食べています。栄養もとれるし、ゴミも減るし、いいことしかありません。  |
|             | 野菜のヘタや皮なども炊飯器に入れて <b>一緒にご飯を炊く</b> と柔らかくなって食べられる。炊き込みご飯にすれば見た目も気にならない。   |
|             | 残りの野菜は、 <b>漬物</b> にしています  |
|             | ハムと白菜等残った野菜で <b>八宝菜</b> もどき   |
|             | 野菜がいろいろ残っている時は、 <b>まとめてお鍋</b> にします！   |
|             | 野菜の切れ端はすし酢に浸けて <b>ピクルス風</b> にする   |
|             | <b>カニカマ</b> がよく余るので、割いて紐状にして、野菜に混ぜる。野菜が苦手なこどもでも野菜を食べてくれるようになった。   |
|             | <b>紫蘇ジュース</b> を作ったあとは、ふりかけにするようにはしています。   |
|             | 野菜の <b>端切</b> は取っておき椎茸細切りなどと、おじやなどに使用。  |
|             | 野菜の <b>皮や固い部分</b> は集めて冷凍しておき、圧力鍋で柔らかく煮てカレーに。  |
|             | 野菜 <b>くず</b> はペーストにしてカレーに入れます。  |
| <b>くだもの</b> | フルーツも、桃、りんご、梨、柿、キウイは、よく洗って <b>皮付き</b> のまま食べるようになりました。   |

余ったおかずのリメイクや、野菜の捨てがちな部分を使った料理（抜粋）

| キーワード | ◆ キーワード×太文字を参考にご覧ください ◆   |
|-------|---|
| さつまいも | 離乳食を作る為にさつまいもの皮を多めにスライスするので、大人用に <b>素揚げ</b> して食べてます。  |
|       | リメイク料理は、さつまいもを蒸して残ったら、次の日、 <b>さつまいもサラダ</b> にするぐらいです。もっとチャレンジしてみます！  |
|       | おやつ用に作った焼き芋を、サラダや <b>スイートポテト</b> にリメイクしています。  |
|       | ほそーいさつまいも、捨てるのは勿体無いと思い、皮を剥いて、潰して、 <b>ポテトサラダ</b> に混ぜました。   |
|       | さつまいもの皮を <b>揚げて</b> パリパリにして砂糖をまぶして子どものおやつにする  |
| さといも  | 里芋の皮をよく洗い、塩とオイルをまぶして <b>オーブンで焼いた</b> のがパリパリしておいしいです！  |
| 長いも   | 長芋の皮をあつめにむき <b>オリーブオイル</b> でこんがり焼いて塩コショウで食べるのもお勧めです。  |
| チーズ   | おかずが余った時はチーズをのせてグリルで焼くと <b>何でも美味しい</b> ですよ  |
|       | 高齢者だけの3人家族なので、作り過ぎないようにと心掛けています。リメイクと言えるか分かりませんが、家で取れた <b>黒豆</b> を茹でて夕食に枝豆として食べた後、残りをさやかに出してとろけるチーズを載せて焼き、朝食の一品にしました。 |
|       | カレーが少し余ったら、 <b>焼きカレー</b> にしています。オーブン用の器にごはん、カレー、生卵、ピザ用チーズ。トースターで白身が白くなって、チーズに焼き色がつくくらい。                               |
|       | 野菜と肉やソーセージの <b>炒め物</b> など余ってしまった料理はシュレットチーズをかけてオーブントースターで焼く。  |
| パン    | 夕飯で残った焼きそばや <b>コロケ</b> 、 <b>唐揚げ</b> などを、翌朝パンに挟んで朝食の1品にします。  |
|       | 食パンの耳の <b>フレンチトースト</b> 、 <b>パンプディング</b>   |
|       | 食パンの耳を切って、残った耳の部分をミキサーで <b>パン粉</b> にして揚げ物に使ったりします。  |
|       | パンの <b>耳ラスク</b> 。シナモンシュガーにグラニュー糖をプラスして甘めにしてまぶしました。美味しいです。   |
| 油揚げ   | 残った <b>おかず</b> をあげの中に入れて煮る  |
| 豆腐    | 肉豆腐の残りにじゃがいもと人参を足して、 <b>肉じゃが</b> にリメイク  |
|       | 湯豆腐をして余った時は豆腐を小さく切り <b>吸い物</b> にします。  |
| だし    | <b>花鰹</b> のだしがらを甘辛で煮る。出汁の昆布を五目豆に入れる   |
|       | 出汁を取るのに使った <b>昆布</b> を細かく刻んで佃煮に！  |
|       | <b>だしパック</b> を冷蔵庫でためておいて、たまったら袋から出し、海苔や胡麻も加えて砂糖・醤油で味付け、ふりかけとして食べます。   |

**余ったおかずのリメイクや、野菜の捨てがちな部分を使った料理（抜粋）**

キーワード

◆ キーワード×太文字を参考にご覧ください ◆

|            |  |
|------------|--|
| <b>その他</b> | 余ったというより、余るよう <b>途中まで</b> 作り味付けや調理方を変えたり冷凍したりする。<br>炒め煮野菜→スープ、シチュー、カレー、春巻き、肉じゃが、オムレツ、グラタン等 |
|            | 基本おかずは <b>余らせない</b> でしっかり残さず食べます。<br>食べられる分だけ作る様にして無駄にならない様にしています。                         |
|            | 余ったおかずは必ず次の日も食べ、 <b>なくなるまで</b> 食べます<br>リメイクもネットなどで調べてします                                   |
|            | 家族の人数が多く…お料理が <b>余ることはほぼありません</b> 。  |
|            | いつも 食べられそうな 所は <b>極力使っています</b>   |
|            | 野菜の捨てがちな部分を使っては ほとんど料理しないが、 <b>庭に埋め</b> ています。<br>たまに 里芋やじゃがいもがちょっとだけ収穫できます。                |
|            | 料理して出た生ごみは <b>堆肥</b> を作っている。   |
|            | <b>うずら卵</b> の殻は、砕いて庭の家庭菜園の土に混ぜ込みます   |