

簡単、美味しい リメイクレシピ

01 鶏のから揚げリメイク



④ 材料 (2人分)

鶏のから揚げ…………… 5～6個
 玉ねぎ…………… 1/4個
 パプリカ(赤、黄)……… 各1/2個
 いんげん…………… 3～4本

a [酢…………… 大さじ2
 しょうゆ…………… 大さじ1
 きび砂糖…………… 大さじ1
 塩・コショウ…………… 少々

④ 作り方

- 1 玉ねぎは薄切りに、パプリカは千切りにする。いんげんは5cm くらいの長さに切り、から揚げも半分しておく。
- 2 電子レンジで1分(600w)ほど、切った材料を温める。
- 3 保存容器にa(調味料)を入れて軽く混ぜ、2を漬け込む。
- 4 冷蔵庫で1時間～1晩程度漬ければ完成。

02 ご飯、ほうれん草のお浸しリメイク

④ 材料 (1人分)

ほうれん草のお浸し… 35g
 アミエビ…………… 小さじ1
 ご飯…………… 100～150g
 塩…………… 小さじ1
 ゴマ油…………… 小さじ1/3

ほうれん草のお浸しと
 アミエビのごはんせんべい!



④ 作り方

- 1 ほうれん草のお浸しはざく切りにする。ご飯は軽く温めておく。
- 2 ボウルに材料を全て加えてよく混ぜる。食べやすい大きさに分けて平たくつぶす。
- 3 トースターやグリルの網に油(分量外)をひき、表面が乾くまで焼く。

03 コロッケリメイク (「愛顔の食べきりアイデアレシピ」優秀アイデア賞受賞)



④ 材料 (2人分)

牛肉コロッケ…………… 2個
 牛乳…………… 200ml
 スライスチーズ…………… 2枚



④ 作り方

- 1 耐熱容器に牛肉コロッケを崩している。
- 2 牛乳を加えて混ぜる。
- 3 スライスチーズをのせて、オーブントースターでこげめがつくまで焼く。