

リメイクレシピ

メニュー名	筑前煮でちらし寿司
調理のポイント	余った料理を別の料理に作り変えることで、食品ロスを減らすことができます。
	筑前煮は、食感を残す程度に刻むと食べやすくなります。

【材料】

食材	分量 (2人分)
筑前煮	200 g
ご飯	1合分 (330 g)
すし酢	大さじ2 (30 g)
卵	1個 (50 g)
砂糖	小さじ1 (3 g)
塩	少々
サラダ油	適量

【作り方】

①	筑前煮は汁気を切り、1.5cm程度に刻む。
②	炊いたご飯に、すし酢をかけ切るように混ぜる。
③	卵を溶き、砂糖、塩を混ぜる。
④	熱したフライパンに油をひき、卵を流し入れ全体に薄くのばす。火が通ったらまな板に移し細切りにして、錦糸卵を作る。
⑤	お皿に酢飯を盛り付け、上に筑前煮と錦糸卵を盛り付ける。

【写真】



【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	454	kcal
たんぱく質	:	13.9	g
脂質	:	9.6	g
食塩相当量	:	2.2	g