



もったいない！ 食品ロスを減らそう！

東京聖栄大学
Tokyo Seiei College

～残り佃煮を使って～

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を **東京聖栄大学** にご協力いただき掲載します。今回のテーマは「**佃煮**」です。

ちょっと食べたい佃煮、贈答品に便利な佃煮ですが、余ってしまうこともあるかと思ひます。今回は、「佃煮のリメイク方法」についてご紹介します。

肉じゃが：牛しぐれ煮を使って (4人分)

作り方



- 1 ジャガイモ・人参は乱切りにし、玉葱はくし切りにします。
- 2 切った野菜を炒め、水・顆粒調味料を入れ、5分程度煮ます。
- 3 牛肉（しぐれ煮）・砂糖・醤油を加えて弱火でゆっくり煮ます。
- 4 味を整えたら出来上がりです。



野菜は油で炒め煮ます



肉・調味料を入れて煮ます

材料	分量
じゃがいも	3ヶ 300g
人参	1本 100g
玉葱	½個(100g)
油	大さじ1
酒	大さじ1
水	ひたひた
顆粒調味料	小さじ1
牛肉(しぐれ煮)	100g
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1

あさり飯：あさりの佃煮を使って (4人分)

作り方



- 1 米をとぎ、酒を加えた水で十分に吸水をさせます。
- 2 あさりの佃煮、塩を入れて炊いたら出来上がりです。



あさりの佃煮



あさりを入れる前にしっかり米に吸水させましょう

材料	分量
米	2合 300g
水	450g
酒	15cc
あさりの佃煮	50g
塩	3g

今回は味噌汁ですが、すまし汁や豚汁、よせ鍋などにも応用できます！

汁：のりの佃煮を使って

作り方



- 1 鶏肉は2cm角に切ります。
- 2 里芋は乱切りにし、下茹でしてぬめりをとります。
- 3 人参はいちょう切り、分葱(わけぎ)は小口切りにします。
- 4 鍋に出汁、鶏肉、野菜を入れて煮ます。具が煮えたら味噌、佃煮、分葱(わけぎ)を加え、味を整えたら出来上がりです。

材料	分量
出汁	600ml
鶏肉	100g
里芋	100g
人参	50g
分葱(わけぎ)	3本
味噌	適量
のりの佃煮	小さじ1

Point 佃煮を使う際には、塩味や甘味に注意することが美味しく作るコツです！