

余った時は変身させて、新しい料理に復活させてみませんか？

ひじきの煮つけの大用編

ふわふわ卵

溶いた卵にひじきの煮つけを混ぜ、鍋で炒り卵に！火が通れば出来上がり！
パンの上にレタスを敷き、のせればパン食にも合います！

鶏つくね

鶏ひき肉に片栗粉と卵適量を入れよく混ぜ、この中にひじきの煮つけを入れ混ぜ一口大に丸め、好みに調味された煮汁で煮ます

応用編(大用編)

鍋の材料に:一口大に丸めて熱湯に入れ皿に取り、他の材料と盛り合わせます

主菜に:フライパンで焼いてハンバーグ風！網で焼いて焼き鳥風！

和風なら大根や人参、牛蒡などで煮物にもなります

肉の代わりに鰯や鯖などの魚や豆腐等使って、つくねにし、しその葉などを巻きハンバーグ風にして焼くと、新鮮な感覚で食べられます

きつね焼き

油揚げを半分に切り中にひじきの煮つけを入れ、網で焼きます。好みに煮ても…
焼いた油揚げのぱりとした食感が楽しめます。うずら卵や銀杏を入れたりすると、季節感もあり立派な一品料理になります！

美味しく、変身させるには基の味付けは薄味にすると色々な食材と合います。
薄味は健康面でも良いです。
貴方ならではの工夫でレパートリを増やし自分の健康、家族の健康作りは、まずは食事からやって活きましょう！

医療生協かながわ組織部

管理栄養士大用ユキ子

