

一年の計は  
**“食品ロス0”**  
 で迎春から...

2022年11月28日(月)発行

# 南平野地域活ニュース

おせち料理のリメイクを!



**グラタン**  
 ↑  
**筑前煮**  
 ホワイトソース、チーズ  
 をかけて焼く

**伊達巻寿司**  
 ↑  
 筑前煮を具に  
 伊達巻を巻く

**天ぷら**  
 ↑  
**筑前煮**  
 汁気を取って  
 衣をつけ揚げる

**ジャム**  
 ↑  
 栗きんとん  
 パースト状にして  
 牛乳やをを加えて  
 煮る

**たらこ風  
スパゲティ**  
 ↑  
**魚卵うま煮**  
 ほくほくして、バターで  
 炒めたにんにくと  
 茹でたスパゲティ  
 を和える



**ちらし寿司  
いなり寿司**  
 ↑  
**筑前煮**  
 荒みしんに切り、  
 酢飯に混ぜる



**マリネ**  
 ↑  
**なまお**  
 一口大のとり唐揚げ  
 と和える  
 P.S.セロリ、たまねぎ  
 のスライス



**大根カニ  
サラダ**  
 ↑  
**なまお**  
 カニかまと  
 マヨネーズで  
 和える

**根菜サラダ**  
 ↑  
 たねきん、ほうろ  
 こん、人参、  
 もどりのわかや  
 きゅうりと  
 こまつ菜と  
 和える

**茶わん蒸し**  
 ↑  
 しいたけ煮、  
 たけのこ煮、  
 かまぼこを  
 具に

**ピザトースト**  
 ↑  
 たらこうま煮  
 をみじん切り、  
 たまねぎ、セロリの  
 スライス、チーズを  
 かけて焼く

**ディップ**  
 ↑  
 かすのこ  
 蒸くほくほくして  
 クリームチーズ  
 と和える

**ディップ**  
 ↑  
**黒豆**  
 フォームチーズ  
 と和える

**ピザ**  
 ↑  
**もち**  
 厚味をうすく  
 スライスして  
 好みの具材  
 とチーズで

**グラタン**  
 ↑  
**ぶりお照り焼**  
 一口大にして、炒めたたまねぎ  
 トマトソース(め、ホワイトソース)、  
 チーズをかけた焼く

**おんわ**  
 ↑  
 もち、小1個(米  
 1合につき)を1/4角  
 に切り具材と煮込んで

**浸し**  
 ↑  
 かすのこ  
 蒸くほくほくして、茹でた  
 青菜やきのこ、  
 しょうがみじん切りと  
 和える



南平野地域活動委員会