



「つま」の焼きもっちりやき

米永 左依子 さん

団体職員

A 消費期限が近づいていたり
余りがちな調味料や食材を使う

材料 (2人分)

お刺身用つま 1パック分50g	片栗粉 大さじ3	マヨネーズ 大さじ1
切干大根 50g	塩 少々	めんつゆ 大さじ1
ツナ缶 1缶	ゴマ油 適宜	冷蔵庫に残っている ドレッシング(なんでも可) 大さじ1
切り餅 1ヶ		

調理方法

- ①お刺身のつまは水洗いして水気をしぼって食べやすい大きさに切る。
- ②水戻しした千切り大根も同じく水気をしぼって食べやすい大きさに切る。
- ③切り餅は1センチ角にカット。
- ④ツナ缶(オイルごと) ① ② ③・片栗粉・塩少々を混ぜて適当な大きさに丸める。
- ⑤フライパンにごま油(なければサラダ油・オリーブオイルでも可)を回し入れ④を焼く。
- ⑥お好みでソースをつけて召し上がれ!



食品ロス削減ポイント

お刺身を食べた後の「つま」を捨てるのがもったいないと思い考案しました。冷蔵庫に残っている野菜でも代替えOK、皮ごと使います。ソースには微妙に残りがちなドレッシングを活用しています。