

スペアリブの酢豚

残りもんタレとともに



(2人前)

○食材

- ・スペアリブ 4本
- ・パイナップル 1/4個
- ・しょうが、ニンニク 少量
- ・油 小1
- ・バター 大1
- ・マヨネーズ 大1
- ・片栗粉 小1 水 大1
(水溶き片栗粉)

○残りもんタレ

- ・ジャム 大2
- ・ドレッシング 大2
- ・ぎょうざのタレ 小1
- ・納豆のタレ 小1
- ・ポン酢 小1
- ・オイスターソース 小1
- ・バルサミコ酢 大1
- ・チューブ入りわさび 小1
- ・水 大1

(経費目安 500円)

<作り方>

- 1 スペアリブを40分くらい下ゆでする。
- 2 しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- 3 ビンの底に残った調味料や冷蔵庫にあるタレの袋、チューブ入りわさびをボールにまとめておく。
(残りもんタレ)
- 4 1のスペアリブをフライパンでバターと共に中火でこんがり焼く。マヨネーズを加え、からめて火を止める。皿に焼けたスペアリブを取り出す。
- 5 4のフライパンをきれいにし、油で2を炒める。香りが出たら3を加え、火を通す。
- 6 全体に火が通ったら、水溶き片栗粉を少しずつ加え、とろみをつけ、4を入れて、からませる。
- 7 パイナップル1.5cm角を皿に飾り、中央に6を盛り付ける。



【アイデア発案者】

ニックネーム はるさん(光市)

残りもんタレは、その都度、味が変わるので出来上がりの前に好みの味にととのえるのがポイント

(甘みが足りないときは砂糖、酢が足りないときは酢を)



～やまぐち食べきりアイデア～

じゃがノ(あげ) 里ノ(あげ)



(2人前)

○食材等

- ・里芋 100g
- ・じゃがいも 100g
- ・揚げ油 適量
- ・塩 少々

(経費目安 100円)

<作り方>

- 1 里芋、じゃがいもの皮を厚めにむく。むいた皮は食べやすい大きさに切り、水にさらして水気をふきとる。
- 2 150℃の低い温度の油で、ゆっくり皮を焦がさないよう、泡が出なくなるまで揚げる。
- 3 キッチンペーパーなどで油をよくきり、すぐに塩をふる。



【アイデア発案者】

ニッケネーム みきちゃん(防府市)

子供が大好きです。
皮は厚めの方が歯ごたえがあります。
皮は水にさらし、ゆでて、
水気をふきとり冷凍すると保存がききます。



黒のおか



(2人前)

○食材

- ・ひじき煮 約100g
- ・卵 2個
- ・鶏肉 200g
- ・小松菜 50g

○調味料

- ・だし 100cc
- ・みりん 大2
- ・砂糖 少々
- ・醤油 大2

(経費目安 約100円)

<作り方>

- 1 鶏肉を一口大に切る。
小松菜を3cmにカットする。
- 2 鍋にだし、調味料、鶏肉を入れ、弱火で煮る。
- 3 ボウルにひじき煮と卵を合わせ混ぜる。
- 4 2の鶏肉に火が通ったら、3を入れ、小松菜を加え、ひと煮立ちさせ、ご飯の上にかける。



【アイデア発案者】

ニックネーム みきちゃん(防府市)

一度つくると、たくさんのひじき煮
少々目先を変えて丼ぶりにしては♪
味はひじきについているので、さっと卵で溶くだけ
お野菜もお肉もお好みで



大根皮のきんぴら風煮



<作り方>

- 1 大根の皮を細切りにし、
（長さ5～6cm、幅・厚さ2～3mm）
1日程度天日干しし、油で炒める。
- 2 大根の皮、かつおダシ、酒、みりん、醤油、
砂糖を合わせて炒め煮する。
- 3 いらごまをふりかける。



（3～4人前）

○食材

・大根の皮 50g

○調味料

| | |
|--------|-------|
| ・かつおダシ | 150cc |
| ・酒 | 50cc |
| ・みりん | 10cc |
| ・醤油 | 50cc |
| ・砂糖 | 10g |
| ・油 | 小さじ1 |
| ・いらごま | 少々 |

【アイデア発案者】

やまぐち食べきり協力店

湯田温泉 西村屋
（山口市湯田温泉4-1-30）



～やまぐち食べきりアイデア～

ブロッコリー茎のマヨネーズ和え



(3～4人前)

○食材

・ブロッコリーの茎
1本分 (30g)

○調味料

・マヨネーズ 10g

<作り方>

- 1 ブロッコリーの茎の皮をとり、芯の部分を長さ4～5cm、幅1cmの大きさに切り湯煮する。
- 2 マヨネーズで和える。



【アイデア発案者】
やまぐち食べきり協力店
湯田温泉 西村屋
(山口市湯田温泉4-1-30)

マヨネーズのかわりに
ごま酢和えでも良いですよ♪



魚皮のポン酢和え



(3～4人前)

○食材
・魚の皮 40g

○調味料
・ポン酢 50cc
・あさつき 10g
(ねぎ)
・赤おろし 3g

<作り方>

- 1 魚の皮を湯引きし、細切り（長さ5～6cm、幅2～3mm）する。
- 2 ポン酢で和えて、あさつき、赤おろしを天盛りする。



【アイデア発案者】
やまぐち食べきり協力店

湯田温泉 西村屋
(山口市湯田温泉4-1-30)



～やまぐち食べきりアイデア～

魚の内臓・胃袋のうま煮



(3～4人前)

○食材

・魚(ぶり)の胃袋
一匹分 100g

○調味料

・濃口醤油 120cc
・酒 100cc
・水 100cc
・砂糖 30g
・粉唐辛子 3g

<作り方>

- 1 胃袋は、よくぬめりを取り、柔らかくなるまで湯がく。
- 2 胃袋を千切り(長さ5～6cm、幅1.5～2cm)し、醤油、酒、水、砂糖と合わせ煮含める。
- 3 粉唐辛子をふりかける。



【アイデア発案者】

やまぐち食べきり協力店

湯田温泉 西村屋
(山口市湯田温泉4-1-30)



魚の骨の唐揚げ



(3～4人前)

○食材

・小魚中骨 10匹分

○調味料

・塩 2g
・揚げ油 適量

<作り方>

- 1 小魚の中骨は、1～2日風干しする。
- 2 油の温度160～170℃でゆっくり揚げる。
- 3 温度を180℃に上げて二度揚げする。
- 4 塩を振る。



【アイデア発案者】
やまぐち食べきり協力店
湯田温泉 西村屋
(山口市湯田温泉4-1-30)

二度揚げはさっと揚げ、塩の代わりに
レモン汁(レモン1/4)でも良いですよ♪

