



# もったいない！ 食品ロスを減らそう！～筑前煮～

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・東京聖栄大学附属調理師専門学校に

ご協力いただき掲載します。

今回は、一度に多く作りがちな煮物のリメイクレシピとして、「**筑前煮**」を食べきるためのリメイクレシピを紹介します。

筑前煮は、多くのご家庭で作られていると思います。今回はこれからの行事食として食べられることがあるメニューにしてみました。「太巻き」は節分に、「ちらし寿司」はひな祭りでよく食べられています。どちらも、基本はすし飯と合わせるだけで簡単に作れます。



### すし飯

ご飯の重量に対して、以下の分量で作ります。

酢 6% 砂糖 2% 塩 0.6%

ご飯が温かいうちに、合わせた酢を回しかけ、切るように混ぜます。酢が馴染んだら軽くあおぎます。

### 太巻き (1本分)



材料	分量
すし飯	200g
筑前煮	120g
紅白なます、ほうれん草、玉子焼きなどお好みの具材	60g
焼海苔	1枚

作り方

- 1 海苔の上に、奥2cm程度余白を残して、まんべんなくすし飯を広げます。
- 2 半分より手前に具材を並べ、巻きすやラップなどを使って、しっかりと巻き込みます。
- 3 恵方巻ならそのまま、もしくは適宜カットしたら出来上がりです。

### 参考レシピ

### ちらし寿司 (2人分)



材料	分量
すし飯	300g
筑前煮	150g
錦糸卵	卵1個分
さやいんげん	適量
刻み海苔	適量

作り方

- 1 すし飯に筑前煮を混ぜ、お皿に盛りつけます。
- 2 錦糸卵をのせ、さやいんげんと刻み海苔を盛ったら出来上がりです。

混ぜるだけなので、とても簡単です！