

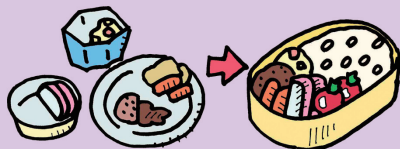
# ステップ 作りすぎない! 食べ残さない!

## 4

自分や家族が食べきれぬ量だけ作り、食べ残しをなくしましょう。

### 余った料理は即座に冷凍

少し余った料理を捨てたりしていませんか？  
余った料理は冷凍しておけば立派なお弁当のおかずになります。食材を無駄にせず、作る手間も省けます！



### 作りすぎたら変身させよう!

残ってしまったおかずや食材はアレンジして、新しいメニューに変身させて美味しく食べきりましょう。

#### ① 卵焼きに入れる

- ・ひじきの煮物
- ・肉じゃが
- ・きんぴらごぼう
- ・ゆで野菜 等



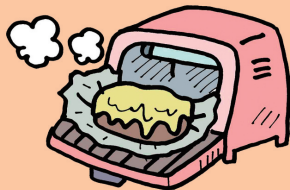
#### ② ごはんに混ぜる

- ・切干大根の煮物
- ・きんぴらごぼう
- ・煮豆
- ・ナムル 等



#### ③ チーズ焼きにする

- ・ポテトサラダ
- ・ハンバーグ
- ・残ったご飯 等



#### ④ 味を変える

スープ編…ポトフ等の洋風のスープにはトマト缶や牛乳を加えて、おでんなどの和風スープには味噌を加えると Good!

おかず編…肉じゃが・かぼちゃの煮つけ・ポテトサラダは、オムレツやコロッケに。

