

## 2. リメイクレシピ案 (例えば、筑前煮を、酢豚に作り替えてみる)

料理した後に家族から「ご飯要らない」の連絡が入って余ったり、常備菜のつもりで作った筑前煮も、翌日には人気がありません。同じメニューが続くとどうしても箸が進まないものです。思い切って全然違う料理に作り替える。変化をつけることで飽きない食事を演出しましょう。

### ● 筑前煮酢豚

材料 2人分

筑前煮の残り	180g
豚バラ肉	150g
片栗粉	小さじ3
合わせ調味料	
水	100cc
中華スープの素	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ3
砂糖	大さじ3
酢	大さじ3
ねぎ、しょうが(みじん切り)	各小さじ1
ごま油	小さじ1
サラダ油	大さじ1

### ■ 作り方

- ① 豚バラ肉は3cm幅に切り、片栗粉を小さじ2まぶす。筑前煮にも小さじ1の片栗粉をまぶしておく。合わせ調味料を合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、豚バラ肉を両面カリッとするまで焼き、取り出します。余分な油をふきとります。
- ③ 弱火にして、ネギとしょうがを炒め、香りが出れば①の筑前煮を入れて炒めます。温まってくれば合わせ調味料を加え、沸かします。
- ④ 豚バラを戻し入れてなじませ、とろみがつけば鍋肌にごま油を加え、器に盛り付けます。

