



# 優秀賞



## レシピ名

## さしみのツマでもっちり焼き



### レシピの ポイント

刺身のつまだけでなく、余った野菜などなんでも混ぜて焼くだけ。片栗粉でもっちりとした食感が楽しめる。おやつ感覚で食べることができる。

### 材料名

### 分量(1人分)

### 作り方

刺身のツマ  
(大根、わかめ、  
しそ)

60 g

鰹節パック1袋

2.5 g

ツナ缶

1/2缶 (35 g)

片栗粉

大さじ1 (9 g)

醤油

小さじ1/2 (3 g)

油

適宜

お好み焼きソース

適宜

①余った刺身のツマを適当に細かく刻む。

②ボールに①、鰹節パック、ツナ、片栗粉、醤油を全て入れ混ぜ合わせる。

③熱したフライパンに薄く油を敷き、②を3つ位に分けて丸め、フライパンの上で押し広げる。

④両面に焼き色がつくくらいこんがり焼く。

⑤そのままでも醤油味で楽しめるが、お好み焼きソースをつけると子供向けになる。