

ごみのん通信創刊第1号あまりものレシピ 「おやつにぴったり！残りご飯編」



中野区ごみ減量キャラクター
ごみのん

区が発行している、ごみ減量・リサイクル情報誌「ごみのん通信」では、あまりがちな食材をおいしく食べきるためのレシピを毎号紹介しています。創刊第1号には、新渡戸（にとべ）文化短期大学の学生さん考案の「残りご飯」アレンジレシピを掲載。

ちょっとした工夫で、残りご飯と冷蔵庫の「あまりもの」がおいしく変身します。ぜひ、お試しください。

今回のレシピ

1. ライスピザ
2. 残りご飯 de おはぎ

1. ライスピザ



【ポイント】💡

具は好みのものに乗せてOK! ご飯は薄く広げるとカリッと仕上がります。厚めに作る場合は、空焼きに時間をかけるのがおすすめです。

材料（直径20cm1枚分）

- ・残りご飯 お茶碗2杯分（250グラム）
 - ・オリーブ油 適量
 - ・ピザソース 適量
 - ・ピザ用チーズ 適量
 - ・バジル 少々
 - ・上に乗せる具（ツナ、アンチョビ、ハム、ベーコン、オリーブ、シーフード、きのこ類、玉ねぎなど）
- ※冷蔵庫に残っているものでOK

作り方

- (1) 残りご飯を電子レンジで温め、ラップに挟んで焼き皿の大きさに広げる。
- (2) 焼き皿にオリーブ油を塗り、広げたご飯をのせ、表面にオリーブ油を塗る。
- (3) オーブントースターで表面が乾くまで空焼きする。
- (4) ピザソースを塗り、好みの具とチーズをのせてチーズが溶けるまで焼いて、完成。

※フライパンで焼いてもおいしくできます。

2. 残りご飯 de おはぎ



材料（6個分）

- ・残りご飯 100 グラム
- ・水 大さじ2
- ・あんこ 180 グラム

【ポイント】💡

最後にお好みで、「きな粉」または「すりごま」に砂糖を加えたものをまぶしてもOK！きな粉と砂糖は2対1、すりごまと砂糖は3対1で混ぜ合わせるのがおすすめ！

作り方

- (1) 残りご飯に水を加えてラップをし、500ワットのレンジで1分20秒程度温める。
- (2) (1) を混ぜて少しつぶして、6等分にしたものを丸める。
- (3) (2) をあんこで包んだら、完成。