

あまりにも美味（おい）しいあまりものレシピ

「油揚げの裏巾着」



中野区ごみ減量キャラクター
ごみのん

区では、区内にキャンパスのある「新渡戸（にとべ）文化短期大学」と連携し、食品ロスを減らすためのレシピ「あまりにも美味しいあまりものレシピ」を紹介しています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまっている食べ物のことで、日本では、年間522万トン（令和2年度推計）の食品ロスが発生しています。

このページでは、2017年10月に発行したレシピ集に掲載された、油揚げのアレンジレシピをご紹介します。

油揚げの裏巾着



材料（4個分）

- ・油揚げ 2枚
- ・油揚げの中に入れる具
（肉じゃがなどのあまった煮物や残り物）

【ポイント】💡

油揚げの中に入れる具は味の濃いものがおすすめ。オーブントースターで焼いてもおいしく出来上がります。

作り方

- （1）油揚げは半分に切り、油揚げの中に入れる具は、小さめに切る。
- （2）油揚げの表面をキッチンペーパーで拭き、余分な油をとったら裏返して、具を8分目まで詰める。※具を入れすぎると飛び出してしまうため、8分目がおすすめ
- （3）つまようじを使い、油揚げの口をとめる。
- （4）温めた油でほんのりきつね色になるまで両面を揚げる。