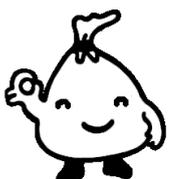


# 揚げ飯(そうめん団子)



中野区ごみ減量キャラクター「ごみのん」

材料・分量		作り方
残ったご飯	( 2 人分) 250g	1. ご飯に塩を少々振り、適当な大きさに丸め、砕いた そうめんを全体にまぶしつける。  2. 170～180℃の油で揚げる。  3. お好みに塩・こしょう・辛子・ソース・ケチャップ 甜麺醬等で召し上がれ。
そうめん	50g (1把分)	
塩	適量	
揚げ油	適量	
調理所要時間	15 分	
我が家の「あまりものレシピ」としてのアピールポイント		
揚げ物はみんな大好き～！		
ご飯が余ったら、ちょっと変身の術。		
小さめに作るのがコツ。		



余ったご飯とそうめんが大変身！まぶしたそうめんが  
カリカリして、食感も楽しめる一品だったよ。