

ほっかいどう食品ロス削減シンポジウム
ミニ子親子のリメイク料理教室



リメイクの心得

南極料理人
直伝

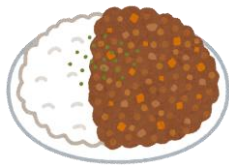


リメイクの心得

- 一、元の料理の旨味を活用するべし
- 二、形態を変えてみるべし
- 三、ジャンルを変えてみるべし
- 四、面白がってやってみるべし
- 五、「美味しい」と言って食べるべし

親子のリメイク料理教室 レシピ

キーマカレー



【材料】(4~5人前)

- ・挽肉 500g
- ・タマネギ 250g
- ・ごぼう 1本
- ・ウスターソース お玉1杯
- ・ケチャップ お玉1杯
- ・すりおろしにんにく 10g
- ・カレー粉 お玉1杯
- ・めんつゆ 25cc
- ・ミックスベジタブル 大さじ2杯

【作り方】

- ①温めてオイルを流したフライパンに挽肉、みじん切りにしたタマネギ、薄めに切った輪切りごぼうを入れて炒めていく。(強火)
- ②全体がしっとりし、挽肉がバラリとなったら、ウスターソース、ケチャップ、すりおろしにんにく、めんつゆを入れてよく混ぜ合わせていく。
- ③全体から水がでてくるので、中火で気軽に飛ばしていく。
- ④落ち着いてきたら、カレー粉お玉一杯を投入。
- ⑤ミックスベジタブルを入れて色合いを加える。

超簡単ハンバーグ



【材料】(4~5人前)

- ・挽肉 500g
- ・うまい棒 50g

【作り方】

- ①挽肉によく砕いたうまい棒を加える。
- ②整形し、オイルを入れたフライパンで焼いていく。
- ③焼いたフライパンに酒かワインを垂らし、めんつゆとケチャップを少々加える事で美味しいソースができてあがる。

ミルクデザート (カッテージチーズ)



【材料】(4~5人前)

- ・牛乳 1リットル
- ・酢 大さじ2~3杯ほど

【作り方】

- ①鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温める。
- ②酢を入れて、手早く全体を混ぜたあと、そのまま置くと、カッテージチーズと液体(ホエー)に分離する。
- ③分離した牛乳をざるで漉す。
- ④ざるで漉されたカッテージチーズに、好きな甘味を加えて。何もなかったら砂糖だけでもおいしい。

※醤油をかけて、鰹節などをトッピングすると冷や奴風に・・・。

※漉して残った液体(ホエー)は、脂肪分が除去された、いわば天然のブイヨンなので、これでカレーやスープを作ると美味しいです。

<リメイク①> キーマカレー ⇒ ピザ風トースト



【材料】(4~5人前)

- ・キーマカレー
- ・食パン 好きなだけ
- ・ピザ用チーズ 1袋
- ・マヨネーズ 1本
- ・卵 食パンの数だけ

【作り方】

- ①食パンにマヨネーズを塗る。
- ②キーマカレーを大さじ2杯ほど軽く乗せ、くぼみをつける。
- ③くぼみに卵をのせる。
- ④チーズをたっぷり乗せる。
- ⑤オーブントースターで焼き上げる。

<リメイク②> キーマカレー ⇒ ビーフン



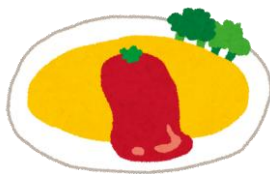
【材料】(4~5人前)

- ・キーマカレー
- ・干しビーフン 400~500g
- ・サラダオイル

【作り方】

- ①ビーフンを茹で上げる。
- ②サラダオイルをからめる。
- ③フライパンに酒もしくはワインを入れ火にかける。
- ④キーマカレーを好きなだけ入れる。
- ⑤ビーフンをからめる。

<リメイク③> キーマカレー ⇒ オムライス



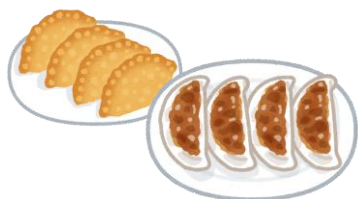
【材料】(4~5人前)

- ・ご飯 適宜
- ・卵 10個
- ・オイル 少々

【作り方】

- ①温めたフライパンにオイルを入れて、湯気が出てきたら、ご飯を入れて炒めていく。
- ②キーマカレーを適量混ぜる。
- ③混ぜ終わったキーマカレーご飯を皿に盛る。
- ④片面だけ焼いた卵をのせて、ケチャップをかける。

<リメイク④> キーマカレー ⇒ 餃子



【材料】(4~5人前)

- ・餃子の皮 好きなだけ
- ・長ネギ 1本
- ・ごま油

【作り方】

- ①冷えたキーマカレーに、輪切りにした長ネギを加え、ごま油を少々垂らして混ぜ合わせる。
- ②餃子の皮に包む。
- ③ごま油で焼き上げる又は揚げても良い。