

かそく つく かんたん

## 家族で作ろう簡単クッキング④

きょうのお昼ご飯、何にしよう・・・と悩まれている方もいらっしゃるのではないかと思います。第4弾では、「**前の日の晩ご飯のリメイクおかず**」を紹介します。

少し多めに晩ご飯のおかずを作っておくと、何かと便利ですよ！

キャベツのせん切り・きゅうりの輪切りに、焼いた塩鮭を足すと・・・



切った野菜の上にはぐした塩鮭をのせ、もみのりやごま、コーンなどをトッピングし、しょうゆドレッシングなどのお好みのドレッシングをかけると、**カラフルなサラダ**に変身します。

ひじきの煮物にひき肉とみそを足すと・・・



フライパンにひき肉（鶏肉でも豚肉でもOK）とみそを入れて炒め、肉の色が変わったら、ひじきの煮物を汁ごと入れて汁気がなくなるまで炒めます。**食物繊維とミネラルたっぷりの肉**ほろに変身します。

肉じゃがに卵を足すと・・・



フライパンに油をしき、とき卵を流して丸く焼きます。その上に肉じゃがをのせて、卵でくるりと包むと「**肉じゃがオムレツ**」に変身します。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもぴったりです。