

～やまぐち食べきりアイデア～

お宝きつね



(2人前)

○食材等

- ・けんちょうなどの煮物の残り
- ・油揚げ(大判) 2枚
- ・スパゲティ(乾麺) 2本

○調味料

- ・サラダ油 適宜

(経費目安 300円)

<作り方>

- 1 油揚げは熱湯をかけ油抜きをする。油揚げの水気を絞り、油揚げの長さを半分にし、油揚げの中を広げ袋状のポケットを作る
- 2 油揚げの袋に煮物を8割程度入れ、スパゲティの乾麺を串にして止める(なければつまようじ)
- 3 フライパンを熱し油を引き、2を焦げ目がつくまで裏表焼く



【アイデア発案者】

ペンネーム: **みぎえさん**(防府市)

油揚げの中身は
前日や朝食の残り物を入れると
何でも応用がききます。
子供達はポテトサラダが
入っているのが大好きです。

