



もったいない！！
食べものを
大切にする本



発行 穴水町／生活環境課
石川県鳳珠郡穴水町川島ラ 174

監修 堀江ひろ子

能登半島 穴水町

ごあいさつ

日本の食料自給率は、現在 39%と言われており、大半を輸入に頼っています。その一方で、まだ食べられるのに、廃棄される食品「食品ロス」は年間約 500 万 t ～ 800 万 t と言われております。

この捨てられている食品を無駄なく使い切ることで、食べきることは、家庭で身近にできる地球温暖化対策や廃棄物の減量化等の手段でもあります。

日本には古来より物を大切にしたり、人を敬う「もったいない」という、世界に誇れる文化があります。今後、この文化は我々日本人の子孫に大切に受け継いでいくことが重要であります。

今回、町では家庭での「食品ロス」削減に取り組んで頂くために「もったいない！食べものを大切にする本」を作成いたしました。

この冊子をご覧いただき、家庭での「食べ物のムダを無くす」活動に取り組んで頂ければ幸いです。

平成 25 年 11 月 穴水町長 石川 宣雄



はじめに

世界を見渡すと、まだまだ食料が充分でない国もたくさんあります。お陰様で、私達の国は、豊かに食べ物が溢れています。食べ物が溢れているといっても、国内で作られているものは少なく、海外からの輸入に頼っているのが現状です。もし、何かことが起きたら・・・と思うとぞっとしますね。普段から、食品を無駄にしないように心がける必要があります。

例えば、冷蔵庫の中をチェックしないで買い物に行き、同じような物を買って冷蔵庫の中で腐らせてしまったり、安いからと無駄に買ってしまひさせてしまったり・・・ずいぶん無駄をしています。ちょっと立ち止まって、食べ物を粗末にしない工夫をして見ませんか？ もったいない もったいない！

この冊子が、そんなことを考えるきっかけになるお手伝いが出来れば、嬉しいです。

堀江ひろ子

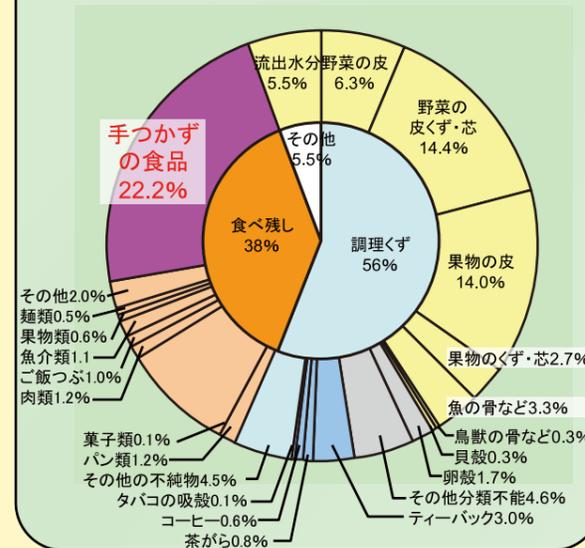


プロフィール
料理研究家・栄養士
母堀江泰子（90 歳）娘さわこと共に母娘 3 代で料理研究家。美味しく体にやさしい料理を合理的につくる研究を重ねている。
NHK きょうの料理、あさいち、はなまるマーケット、L4you など出演
婦人雑誌 新聞などにも執筆
著書
・簡単おせちとごちそうレシピ（主婦の友社）
・使いっきりつくりおきおかず（主婦の友社）
・おいしい煮物（永岡書店）
・スピード電子レンジクッキング（永岡書店）
・お料理らくらく基本レッスン（文化出版社）
・老化を防ぐ適齢食（世界文化社） など多数

食品ロスとは？

まだ食べられるのに、捨ててしまっている食品のこと。皮を厚くむきすぎたり、脂っこくて取り除いてしまったような食材の部分や、作りすぎて食べきれずに残された料理、また買いすぎて冷蔵庫などに入れたままの期限切れの食品など。

家庭から出される生ごみの内訳



資料：平成 19 年度京都市家庭ごみ組成調査（生ごみ）より

日本では、1 年間で 1,700 万トン（数字は平成 22 年度推計）の食品廃棄物が出ています。この内、食べられるのに廃棄された食品は年間 500～800 万トン。これは国内の米の年間収穫量と同じ量に匹敵します。



穴水町の食品ロス

輪島・穴水地域 RDF センターのごみ質検査結果（平成 24 年度）

ごみの組成	平均割合
紙・繊維類	54.3%
ビニール・ゴム・合成樹脂・皮革類	20.6%
木・竹・わら類	5.8%
生ごみ	16.6%
その他	1.7%
不燃物	1.1%

- ・食品廃棄物の約 3 分の 1 が食品ロスだと言われている。
- ・穴水町の家庭から出る燃えるごみは年間約 1,500 トン。そこから換算すると町民一人が 1 年間に出す食品ロスの量は約 10kg。1 回の食事の量を約 250g とすると、その量は食事 40 回分に相当します。
- ・食材を無駄なく食べきり、食品ロスを減らしましょう。

もったいない！食べられるのに捨てている 「食品ロス」を減らそう」できることから始めよう

賞味期限

おいしく
食べることが
できる期限です！
(best-before)

この期限を過ぎても、すぐに食べられない
ということではありません。

【どんな食品？】
スナック菓子
カップめん
缶詰 など



(定義)
定められた方法により保存した場合において、
期待されるすべての品質が保持が十分に可能で
あると認められる期限を示す年月日をいう。
但し、当該期限を超えた場合であっても、これ
らの品質が保持されることがあるものとする。

消費期限

期限が過ぎたら
食べない方が
良いんです！
(use-by date)

【どんな食品？】
弁当
サンドイッチ
惣菜 など

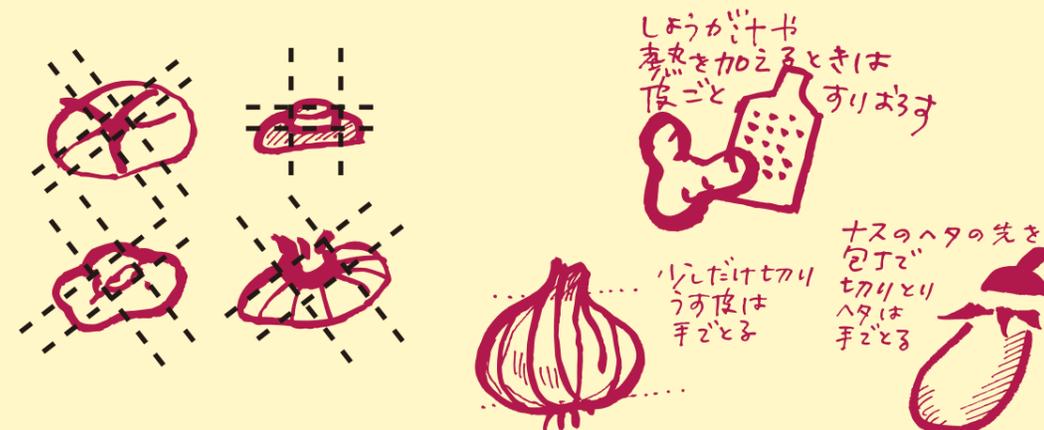


(定義)
定められた方法により保存した場合において、
腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い安全性を
欠くこととなる恐れがないと認められる期限を
示す年月日をいう。

食材を切るときの工夫

切り方で無駄なし

つつい捨てがちな野菜のヘタのまわり、ここも食べられます。



厚めにむいた皮や切れっ端

すぐに小さくきざんで保存容器に入れて冷蔵庫へ



ふたや包装を開けてしまったら？

一度開封してしまった食品は、表示されている期限にかかわらず、早めに食べるようにしましょう。

家庭でできる食品ロス削減術

野菜の芯やヘタ、肉の脂身などを取り除くときに必要以上に大きく取り除いてはいませんか？

実は家庭で発生する「食品ロス」の大半が、このような「過剰な除去」によるものだとされています。

食材を切るときには、こんなことに心がければ捨てる部分はずいぶん減ります。

- 芯は、火が通りやすいように細かく切って使う。
- にんじんや大根などは、よく洗って皮ごと使う。
- ちょっと残った切れ端も、小さく刻んで他の用途に使う。

もったいない

大切なのは一人一人が「もったいない」を意識して行動することです。

- 残さず食べる
- 賞味期限を正しく理解する
- 買い物は必要に応じて
- 調理では作りすぎない、余ったら作りかえる



イカ or タコまるごと

いかを刺身などにすると、ついゲソが余りがち。そのまま焼いたりして食べるのもおいしいけれど、歯が悪い人には特にちょっと無理。そんな時、細かく叩いておつまみにあるいは椀種にして一品増やすのも良い方法です。



イカの落とし焼き

《材 料》(約4人分)

イカゲソ	2杯分
酒	大さじ1
塩	ふたつまみ
しょうがみじん	小さじ1
片栗粉	大さじ1
青ネギ	少々



《作り方》

1. イカゲソは吸盤をとって細かく切り、更に包丁のみねなどで、塩も加えて時々裏返しながらかき混ぜる。ここに、酒と片栗粉、生姜のみじん切りを加えて混ぜる。フードプロセッサーを使うときは、生姜を塊のまま回してみじん切りにし、刻んだイカゲソと、調味料を加えて好みのつぶつぶ加減になるまでまわし、そこに小口切りの青ネギ又はみじん切りの葱を加えて混ぜる。
2. フライパンに少量の油を引いて、スプーンでイカを落としとして両面焼く。

・同じタネをスープや汁物に落としてイカ団子にしても良い

さっとできて4～5日保存が効く、洋風の料理です。特別な調味料も要りません。ざく切りにしたレタスに乗せてサラダ兼魚料理にしても。又、ご飯にかけてハヤシライス風に食べたり、茹でたパスタにかけても美味しくいただけます。



まるごとイカ (タコ) ソースマリネ

《材 料》(約4人分)

イカ又はタコ	300g位
たまねぎ	1個
ケチャップ	1/2カップ
ソース・サラダ油	各1/4カップ



《作り方》

1. ケチャップなどの調味料を混ぜ、たまねぎの薄切りを加えて混ぜる。
2. イカとイカゲソは食べやすく切る。(ゆでたタコは薄切りにする。)
3. 熱湯にイカを入れてさっと茹で、茹で汁を切って2に加えて和える。(冷蔵庫で4～5日)



おなじみのミートソースをタコで作りました。タコは良質のタンパク質を豊富に含みしかも低カロリー。コレステロールを下げるタウリンも豊富です。パスタにかけるだけでなく、我が家では白いご飯にかけて頂きます。作ってから冷凍してもOKです。



タコのミートソース

《材 料》(約4人分)

タコ (茹で又は生)	300g
たまねぎ	1個
にんにく	1片
ピーマン	2個
にんじん (セロリ)	1/2個 (1/2本)
白ワインまたは酒	1/4カップ
トマトジュース	2カップ
いしり	大さじ1
砂糖	小さじ1



オリーブ油	大さじ2
中濃ソース	大さじ1
コショウ、スパイス (ナツメグなど)	

《作り方》

1. タコはあらみじん切り、たまねぎ、にんにく、ピーマン にんじんはみじん切りにする。
2. 鍋に油を入れたたまねぎとにんにくを色づくまで炒める (中火で10分位)
3. タコ、にんじん、ピーマンも加えて炒めたらワインを加えて蓋をして一蒸し、トマトジュース、月桂樹の葉を入れ、沸騰したら弱火にして蓋をして30分位煮る。(圧力鍋で5分)
4. 調味料を加え、コショウやあればナツメグなどを振り、味を見て足りなければ、塩などで味を調える。

・パンにチーズと載せてピザトーストにしたり、じゃがいもやにんじんなどをスープ煮にしたところに加えて洋風のそばろにしたりします。カレー粉を加えると、カレータコスに変身します

イカワタは鮮度がいいからこそ美味しくいただけるもの。凍らせて薄切りにして生姜醤油で食べたり、ペーストを作ったり、炒め物にしたり・・・色々工夫して召し上がっていると思います。今回はイカワタを入れたわた味噌を作ってみました。このままごはんや鮭のお供になりますが、さっと湯通ししたイカを和えても美味しくいただけます。



イカワタ味噌

《材 料》(約4人分)

イカ	1～2杯分
イカワタ	大1杯分
みそ	大さじ3
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1/2



《作り方》

1. イカワタは袋に切り目を入れ、酒を加え、600wのレンジでラップ無しで1.5分～2分加熱し、フォークなどで、細かく潰し、味噌と砂糖をまぜてわた味噌を作る。(このままごはんや豆腐にのせたり、茹で野菜に乗せて食べても良い)
2. さっと茹でたイカを和える。冷蔵庫で3日くらい持つ。

・鯖やブリなどの魚 鶏肉などにまぶして一晩おき、焦げ過ぎないように気をつけて焼くか、ねぎの斜め切りやきのこと共にホイルに包んで焼いてもおいしい



フクラギまるごと

地元食材を無駄なくおいしく食べ尽くす



フクラギのカルパッチョ

《材 料》(約4人分)

フクラギ	1尾
生野菜	適宜
(セロリ、にんじん、トマト等)	
ナッツ (アーモンドスライスなど)	
いしり	大さじ1
オリーブ油	大さじ1~2
コショウ	少々



《作り方》

1. フクラギは鱗を取り、頭を切り落としてエラを取り除き、ワタも除いて丁寧に洗って水気を拭き取り、3枚に下ろす。腹骨や小骨を取り除き、皮もはぎとる。(頭や、中骨腹骨、皮はとっておく。)
2. フクラギを薄くそぎ切りにし、盛皿にきれいに並べ、中央には生野菜をおき、フクラギにいしりをかけ、オリーブ油、コショウもかけて冷蔵庫で冷やしておく。
3. ローストしたナッツを散らす。

野菜スープ

《材 料》(約4人分)

フクラギのあら	1~2尾分
野菜	300g位
(たまねぎ・とうがん・かぼちゃ・きのこなど)	
トマト	1/2~1個
カレー粉	小さじ1
コンソメ顆粒	少々
塩	小さじ2
白ワイン又は酒	大さじ2
水	3.5カップ



《作り方》

1. あらは綺麗に洗ってぶつ切りにし、塩をまぶして20分以上置く。
2. さっと水洗いして鍋に入れ、水とワインを加え、あれば月桂樹の葉やたまねぎ、にんじんなどの香味野菜を入れ、フタをしないで10分煮る。(アクはとる)
3. たまねぎなどの野菜は1cm角に切る。野菜は冷蔵庫にあるものを使う。トマトはへたをくり抜き、2の魚の出汁をとっている鍋で湯むきして1cm角に切る。
4. オリーブ油でトマト以外の野菜を炒め、カレー粉を加え、2のスープをこして加える。15分位煮て、顆粒コンソメを少し加える。味が足りなければ、塩とコショウで味を調える。

・だしを取った後のアラについた身は、醤油味のそばろに。マヨネーズをあえてサンドイッチの具にも

香草パン粉焼き

《材 料》(約4人分)

フクラギ	3枚に下ろしたものと
塩・コショウ	少々
小麦粉・牛乳	各大さじ2
塩	少々
香草パン粉	
ドライパン粉(細かくしたもの)	1/2カップ
パセリみじん切り	大さじ2
パルメザンチーズ	大さじ2~3



《作り方》

1. 3枚に下ろしたフクラギは小骨の両側に包丁を入れて小骨を取りのぞき、大きめの一口大に切り、軽く塩とコショウをふる。
2. パン粉にパセリとパルメザンチーズを混ぜる。(フードプロセッサーにかけると全体が緑になってきれい)
3. 小麦と牛乳をよく混ぜて薄い衣を作り、魚に薄くからめて、香草パン粉をまぶす。
4. フライパンにオリーブ油又はサラダ油を温め、魚を並べてこんがり焼き、あればレモンなどを添える。

カナッペ

《材 料》(2人分)

サンドイッチ用食パン
魚のアラのだしを取ったもの
マヨネーズ
コショウ



《作り方》

1. だしを取った後の骨に付いている身をきれいに、骨がないようにむしる。皮は、1cm角くらいに切ってスープに加える。
2. 魚の身にマヨネーズとコショウ少々加えて味を整え、ツナマヨのようにする。(刻んだらっきょうがあれば加える)
3. 4つに切ったパンに、こんもりペーストを塗り、オーブントースターで焼いてカナッペにする。あれば、パセリやコショウなどをトッピングする。

サバの角煮

《材 料》(作りやすい分量)

サバ(3枚におろしたもの)	300g
しょうゆ	大さじ3
酒・みりん	各大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうが	1片



《作り方》

1. サバは小骨にそって両側に包丁を入れて小骨を取り除き、1cm角位に切る。
2. 小鍋に水 1/2 カップと調味料、しょうがの千切りを加えて煮立て、サバを加えて鍋を揺すりながら手早く混ぜ、そのまま煮汁がなくなるまでゆっくり煮からめる。冷蔵庫で1週間保存できる。

- ・ここに、カレー粉を加えて煮てもおいしい
- ・甘みは好みで加減する
- ・魚のアラはさっと熱湯を通して味噌汁用の出汁にすると良い

堀江ひろ子の食品ロス削減対策レシピ!

残り野菜まるごと

イタリアの野菜たっぷりのスープ。トマト味と思われがちですが、トマトが入ってなくてももちろんOK。入れる野菜も季節により、冷蔵庫の引き出しと相談しながら加えます。さっと火を通すより、じっくりコトコト煮るほうが野菜の甘味がでます。我が家は、毎日のようにこんなスープを食べています。その時の野菜の種類や切り方によっても味わいが変わります。



ミネストローネ

《材 料》(約4人分)

たまねぎ	1/2 個
ベーコン	2 枚
残り野菜 (じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、とうがん、大根、きゃべつ など)	300g 位
水	4 カップ
コンソメスープの素	2 個



《作り方》

1. たまねぎ ベーコンは1cm角に切り、残りの野菜も1cm角に切る
2. オリーブ油にベーコンと玉ねぎを加えて透き通るまで炒め、野菜を加えて炒め、水とスープの素を加えて煮立て、火を弱めて30分位煮、塩とコショウで味を調える。器に盛り、粉チーズをふりかけ、オリーブ油をたらすといっそう美味しい。

- ・多めに作って翌日はカレー粉を入れたり、牛乳を加えたり・・・冷ご飯を入れてリゾットにしたり、硬くなったパンをちぎって入れて食べるのもおいしいです

野菜を捨てずに無駄なく使い尽くす

ブロッコリーの細い枝や葉燕や大根の葉・・・体にいいのはわかっているけど、つい無駄にしがちですよね。茹でてミキサーにかけて緑のソースにしましょう。



残り野菜のグリーンシチュー

《材 料》(約4人分)

ブロッコリーの葉や軸やかぶ、大根の葉など	100～150g 位
かぶ又はとうがん・大根・じゃがいもなど	300g
タラ	300g
(他の魚介でも良いし、鶏肉でも良い)	
たまねぎ	1 個
にんじん	1 本
白ワイン	大さじ2
牛乳	1.5 カップ
マヨネーズ	大さじ3
片栗粉	大さじ1.5
スープの素	1 コ
塩	小さじ1/2



《作り方》

1. たらは一口大に切り、軽く塩コショウをふる。
2. たまねぎとかぶはくし形(とうがんや大根の時は食べやすく切って、レンジで2分/100gの割合で加熱する)にんじんは5mm厚さの輪切り。
3. バターで小麦粉を薄くまぶしたタラの両面を炒め焼きして取り出す。同じ鍋にバター大さじ1/2をいれ、かぶ以外の野菜を加えて炒め、水2カップとワイン、スープの素を加えて、沸騰したら火を弱め、フタをして10分位煮、かぶと、焼いたタラも加えて蓋をして5～6分煮てかぶに火を通す。
4. ブロッコリーの葉柄は1cm位に切り、緑の葉などはざく切りにして、熱湯で柔らかく茹で、水にとって冷ました後よく水気を切る
5. ミキサーに4の緑の葉と牛乳、調味料などを入れて滑らかになるまで回す。
6. 3に、5を加えて煮立ててとろみをつけ、塩コショウで味を整える。野菜はかぼちゃやじゃがいもなどありあわせのもので良い

上手な冷凍保存で食材を使い切る

冷凍の基本



- ・日付をかく
- ・1ヶ月をめやすに使う!
- ・1/4切り空気をぬく
- ・小分けして冷凍する

日付をメモするのがポイント!



冷蔵庫の残り野菜の整理にも便利なピクルスです。



残り野菜の甘酢漬け

《材 料》(作りやすい分量)

ごぼう	
にんじん	
れんこん	
大根	
セロリ	
きゅうり	
しょうがなど	合計 400g
甘酢 [酢、砂糖、水	各 3/4 カップ
塩	小さじ 2]



《作り方》

1. ごぼうは斜め薄切り、大根、にんじん、きゅうり、筋をとったセロリは食べやすく切る。しょうがは薄切りにする。
2. 鍋に混ぜあわせた甘酢としょうがの薄切りを入れ、ごぼう、にんじんなどかたい野菜をいれて強火にかけ、煮たち始めたられんこん、大根なども加えてさっとゆで、セロリやきゅうりを加えて火を止め、落としラップをし、そのまま冷ます。

・冷めたら保存びんに入れ、冷蔵庫で保存する (1ヶ月保存可)

白い部分は鍋などに使うけれど、青い葉先は硬いので、つつい捨ててしまいがち。そんな部分を使って作り置きできる小さいおかずです。



ねぎのペースト

《材 料》(作りやすい分量)

ねぎ (青い部分)	200g 位
豚ひき肉	100g
(唐辛子	1本)
にんにく	1~2片
いしり	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1



《作り方》

1. 葱の葉先は、縦半分にして、小口から薄切りにする
2. フライパンにひき肉とサラダ油、いしりを入れ、1のねぎと種を取った唐辛子も加えて (唐辛子は加えなくても良い) から中火にかけて炒め、蓋をして火を弱めて15分くらい蒸し煮にする。葱が柔らかくなるまで加熱し、汁があったらフタをとって汁気を飛ばす。
3. にんにくのすりおろしを加え、かるく火を通し、味を整える。

・冷蔵庫で、1週間保存可
 ・ご飯にのせたり、湯豆腐や、里芋こんにゃくなどに乗せて食べたり、野菜炒めやチャーハンの味付け、ラーメンなどのトッピングなどに



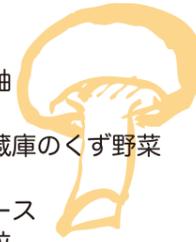
冷蔵庫の野菜室 なんだか、野菜の使いかけが細々と転がっています。放っておくといつの間にかしなびて・・・さようなら。たまねぎは是非欲しいのですが、その他の野菜はその時々で自由自在。これといった決まりはありません。フードプロセッサーがあれば気軽にみじん切りができるので、野菜嫌いの子供にも、又野菜不足になりがちの方にも重宝します



カレーそぼろ

《材 料》(作りやすい分量)

ひき肉 (豚又は合い挽き)	300g
たまねぎ	1コ
にんにく	1片
にんじん	1/2本
ピーマン	2個
しいたけの軸	1パック分
かぼちゃ	100g
など、冷蔵庫のくず野菜	
カレー粉	大さじ 2
トマトジュース	1カップ
コンソメ顆粒	小さじ 2
いしり	大さじ 1



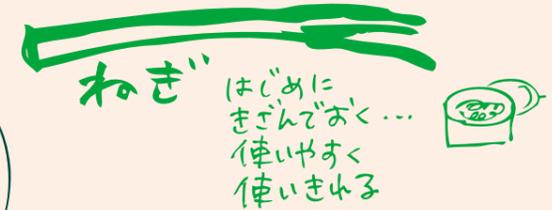
《作り方》

1. 鍋にたまねぎ、にんにく、にんじん、かぼちゃ、しいたけの軸そしてピーマンのみじん切りとひき肉を加えて混ぜ、強火で色づくまで炒め、カレー粉をふり込んでさらに炒める。
2. トマトジュースを1/4カップ位加えては煮詰め、これを繰り返しながらゆっくり煮、煮汁が無くなったら調味料を加えて味を整える

・冷蔵庫で1週間保存可、冷凍もできる
 ・温かいご飯に混ぜてドライカレーに。ゆで玉子をそえても
 ・食パンに乗せて溶けるチーズをのせ、オーブントースターで焼いてピザトーストに
 ・レンジしたかぼちゃを切って牛乳で伸ばしたカレーそぼろとチーズを載せてオーブントースターで焼いてかぼちゃのグラタンに



食材を使い切る知恵



漬物は先人の知恵袋

ちょっとリメイク

らくらく...
リメイク!



前日のおかずが少し残ったり、常備菜がいつまでもすこし残っていたりすることありませんか？そんな時、ちょっと一手間加えるだけで、目先が変わって美味しくいただけます。そんなヒントをいくつか紹介します。

餃子でスープ

《材料》(2人分)

餃子	3～4個
ミニトマト	3個
きのこ	少々
細ねぎ	少々
しょうが	少々
鶏ガラスープの素	小さじ1.5
水	1/5カップ
酒	大さじ1
しょうゆ・コショウ	各少々



《作り方》

1. しょうがの千切りをごま油少々で炒めて香りを出し、水と鳥ガラスープの素、酒を加えて煮立て、2つに切った餃子、一口大に切ったきのこ、2つに切ったミニトマトを加えて2分くらい煮る。細ねぎを加え、味を見てしょうゆとコショウで味を調える。

・フライパンに並べて溶けるチーズをのせ、蓋をして焼けば餃子ピザ。シソや海苔で巻いて焼き直せばお弁当のおかずにも

ポテトオムレツ

《材料》(2人分)

ポテトサラダ	1/2カップ
卵	3個
塩コショウ	少々
オリーブ油又はバター	大さじ1



《作り方》

1. 卵をほぐして軽く塩コショウをし、ポテトサラダを加えてよく混ぜる。
2. 小さいフライパンにオリーブ油かバターを加えて熱したところへ卵液を一度に流し入れ、端で大きくかき混ぜて全体を半熟にし、フタをして火を弱めて2分位焼き、裏側も焼く。

早わざ!



豆腐ステーキひじきあんかけ

《材料》(2人分)

ひじきの煮物	1/2パック (70g)
木綿豆腐	1丁
カニカマ	2本
万能ねぎ	2本
だし	1/4カップ
A 片栗粉	小さじ1/2
だし	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ2



《作り方》

1. とうふは厚みを半分に切ってから、食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーに並べて水切りする。カニカマはあらくほぐす。万能ねぎは3cmの長さに切る。
2. なべにだし、ひじきの煮物、カニカマを入れて煮立て、しょうゆを加えて味をととのえる。万能ねぎを加え、混ぜあわせたAを加えてとろみをつける。
3. フライパンにサラダ油を熱し、とうふの両面にしょうゆ適量(分量外)をまぶして並べ、両面をこんがり焼いて器に盛り、2をかける。

きんぴら肉巻き

《材料》(1人分)

きんぴら	1/2パック (45g)
豚薄切り肉	3枚
小麦粉	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
サラダ油	少々



《作り方》

1. 豚肉は一枚ずつ縦に広げ、手前にきんぴらを等分してのせ、くるくると巻く。
2. 小麦粉に塩を入れて混ぜ、1の周りにまぶして軽くにぎる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を並べて中火で転がしながら焼いて火を通し、一口大に切る。

ひじきとゆで卵のサンドイッチ

《材料》(1人分)

ひじきの煮物	1/4パック (35g)
ロールパン	1個
ゆで卵の輪切り	2枚



《作り方》

1. ロールパンは厚みに切り込みを入れ、ゆで玉子とひじきの煮物をはさむ。

・我が家の定番です

