



～お好きな焼き魚でリメイク～

## 残った焼き魚のチャーハン



### 材 料

- ・塩焼きの焼き魚や干物焼き（残ったもの）
- ・ご飯
- ・油
- ・塩コショウ
- ・醤油
- ・ごま（お好みで）



### POINT

残ってしまった焼き魚や干物がもったいないのでチャーハンに。  
今回はアユの塩焼きをリメイク。香ばしくてとても美味しい！

### 作 り 方

- 1 残った塩焼きの焼き魚や干物焼きの小骨やヒレなどを取り除く。



- 2 油で揚げるように炒め、ご飯を入れて軽く塩コショウし、香りづけに醤油をたらす。

- 3 お好みでごまをかけても美味しい！



### 「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった  
ない  
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
- ・ごみを出さない工夫がされたもの

大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。