



教えてマッタマン!

～第49回 食品ロスを削減するための工夫～
問合せ 環境課ごみ減量推進係 ☎0562-92-1113



こんにちは、マッタマンです！みなさんのお家に余っている食材はありませんか？今回はお正月に余ったお餅のアレンジレシピを紹介したいと思います。ひと工夫でおいしく食品ロスを減らすことができますよ。

塩昆布と梅の餅スープ

材料（1人分）

切り餅…… 1個
塩昆布……ひとつまみ（約5グラム）
梅干し…… 1個
熱湯………200ml程度

作り方

- ①餅は食べやすい大きさに切る。
- ②トースターなどで餅に焼き色がつくまで焼く。
- ③器に焼いた餅と塩昆布、梅干しを入れる。
- ④熱湯を注ぐ。湯量は好みに合わせて適宜調節する。

餅とさつまいものご飯

材料（2合分）

米………2合
さつまいも…… 1本（約300グラム）
切り餅……… 1個
黒いりごま……適宜

A

昆布だし… 380ml
薄口醤油… 大さじ1
みりん…… 大さじ1
塩………小さじ4分の1

作り方

- ①さつまいもはよく洗って、皮ごと一口サイズの乱切りにし、軽く水にさらす。
- ②餅を6等分に切る。
- ③米は洗って水気を切り、炊飯器に入れてAを加え、①と②をのせて炊く。
- ④炊きあがり。お好みで黒ごまを振る。

今回のレシピは農林水産省が発行している広報誌「aff（2020年1月号）」に掲載されているよ。お餅の保存方法なども紹介されているからチェックしてみてね！

aff 2020年1月号
特集2「餅」のページ



第6話 食べきるために工夫しよう



絵：豊明高等学校イラストレーション部 大島優奈さん