

新渡戸文化短期大学と中野区の連携事業

あまりにも美味しいあまりものレシピ 親子クッキング

ピザコロ

材料 2人分

ご飯 150g
あまりもの
コーン 20g ハム 10g
トマトケチャップ
またはピザソース 15~20g
スライスチーズ 1枚
パン粉
バター・サラダ油



作り方

1. ご飯にあまりもの材料を加え、ピザソースもしくはトマトケチャップで味つけ、4等分にする。
2. スライスチーズは4等分する。
3. ラップに1を入れ、チーズを包み、茶巾に包む。
4. フライパンにバター（サラダ油でもよい）を溶かし、パン粉を薄茶色になるまでからいりする。
5. 3のまわりにパン粉をつけて、オーブントースターで5~6分焼く。

あまりものを使ったサラダいろいろ

材料

キャロットラペ

にんじん 1本 (120g)
塩 小さじ1/2
オレンジジュース 大さじ2
砂糖 大さじ1/2
レモン汁 小さじ2
オリーブオイル 小さじ1

作り方

1. にんじんをせん切りにし、塩を加えて、しんなりとさせる。
2. オレンジジュースに砂糖、レモン汁、オリーブオイルを混ぜあわせる。
3. 2に、水気をよく絞ったにんじんを入れる。味を整える。