

あまりにも美味しいあまりものレシピ 親子クッキング

実習：冷やご飯で「簡単トマトドリア」

材料 2人分

| | | |
|------------------------------|------|----------|
| 冷やご飯 | 約2杯分 | 240g |
| バター（またはサラダ油） | | 10g |
| あまりもの材料 | 全体で | 200g位 |
| たまねぎ | 1/2個 | 100g |
| ベーコン | | 40g |
| コーン | | 40g |
| きのこ（しめじなど） | | 20g |
| トマト | | 150~200g |
| ホエー（水や牛乳も可） | | 180ml |
| 塩（コンソメも可） | | 小さじ1/5 |
| こしょう | | 少々 |
| とろけるミックスチーズ （粉チーズ 20gでも可） | | 60g |



作り方

1. たまねぎはみじん切り、ベーコン、トマト、しめじは1cmくらいにカットする。
2. フライパンにバターを入れ、たまねぎ、ベーコンを炒め、たまねぎが透き通ってベーコンの脂がでたらしめじとコーンも加えてさっと炒め、トマトを加える。
3. ホエーを加え、沸騰したら冷やご飯を入れる。
4. 塩・こしょうで味を調べて耐熱容器に入れる。
5. とろけるミックスチーズまたは粉チーズをかける。
6. 220℃度に予熱したオーブンで10~15分焼く。（オーブントースターでも可）



～食品ロスポイント～

*カッテージチーズを作ってできたホエーを利用

*残り物の食材（ベーコン、ハム、ツナ、鶏肉、野菜、きのこなど）、冷凍野菜（コーン、いんげん、ミックスベジタブル、ブロッコリー、ほうれん草など）なんでも入れてOK!

*トマトは冷凍すると保存性・使い勝手UP!

【冷凍トマトの作り方】トマトを洗ってヘタを取り、密閉袋に入れて冷凍

*水やホエーの代わりに牛乳を消費してもOK! 牛乳と粉チーズをあわせて加熱すれば、とろっとリゾット風に♪ 粉チーズを調味料として利用、焼かなくてもそのまま美味しくいただけます!



実習：きゅうりのみそヨーグルト漬け

材料

| | |
|-------|--------|
| きゅうり | 1本 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| みそ | 大さじ1 |
| ヨーグルト | 大さじ1 |



~食品ロスポイント~

*夏は山盛りで売られるきゅうりを簡単浅漬けで使いきり
*容器に残ったヨーグルトも捨てずに利用。ヨーグルトが
同じ発酵食品の味噌と好相性。

実習：フレンチトースト

ブルーベリーソース カッテージチーズ添え

材料

| | |
|--------------|--------|
| 4枚切り食パン | 1枚 |
| 卵 | 1個 |
| はちみつ | 小さじ2 |
| さとう | 小さじ2 |
| 牛乳 | 90cc |
| バター | 10g |
| ブルーベリーソース | |
| ┌ 冷凍ブルーベリー | 50g |
| └ レモン汁 | 小さじ1/2 |
| ┌ さとう | 大さじ1/2 |
| カッテージチーズ | |
| ┌ 牛乳 | 200cc |
| └ 酢 | 小さじ2 |
| はちみつ | 小さじ1 |
| お好みのフルーツ、ミント | |

作り方

1. きゅうりに塩を振り、板ずりをしてから1cm幅くらいの輪切りにする。
2. ジップロックにみそとヨーグルト、1をいれてよくなじませ、30分くらいおく。



作り方

1. カッテージチーズを作る。牛乳を温め、酢を入れ、固まったらこす。
2. カッテージチーズが冷めたらはちみつを加える。
3. ブルーベリーソースを作る。耐熱容器に冷凍ブルーベリー、レモン汁、さとうを加え、ラップをふんわりかけ電子レンジ(600w)で2分加熱する。
4. フレンチトーストを作る。卵、はちみつ、さとう、牛乳を混ぜ、皿に入れ、4等分に切った食パンを浸す。
5. フライパンを火にかけ、バターを入れて溶けたら4の食パンを入れ、焼き色がつくまで焼き、取り出す。
6. パンを皿に盛り付け、3をかけ、カッテージチーズ、フルーツ、ミントを添える。



~食品ロスポイント~

*食パンの使いきりの定番“フレンチトースト”

*残り物の果物、冷凍果物などソースにはなんでもOK

2022年8月

