

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～

*カッター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!

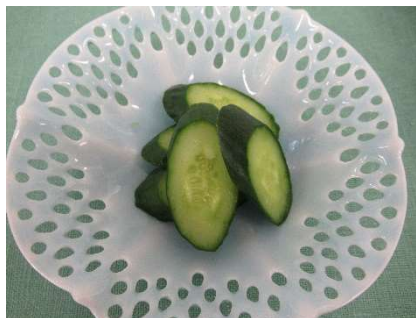
【冷凍トマトの作り方】トマトを洗ってヘタを取り、密閉袋に入れて冷凍

*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