

美味しく食べきろう！夏休み親子クッキング

2024年8月

余りがちな食材で「カラフル混ぜご飯」

材料 2人分

ご飯	(2杯) 350g
油	小さじ1
あまりもの材料	全体で 200g 位
チンゲンサイ	1株
むき枝豆	10g
コーン	10g
にんじん	50g
しらす	15g
レタス・外葉	30g
いりごま(白)	小さじ1
●塩	小さじ1/4
●酒	小さじ2
●醤油	小さじ1



作り方

1. チンゲンサイは細かく切り、レタスは細かくちぎり、にんじんは5mm角の色紙切りにする。
2. フライパンに油をひき①を炒め、しんなりしたら●の調味料を順に加え混ぜる。
3. しらすを加えさっと炒め合わせる。
4. ご飯と炒めた食材を合わせて、ごまを混ぜたら完成。

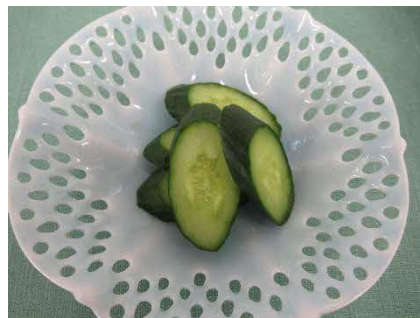
～食品ロスポイント～

- *食材を切って炒めて、ご飯に混ぜるだけ！暑い夏に加熱時間も短く済みます。
- *冷蔵庫、冷凍庫の残り物、野菜や魚肉の食材、いろいろ入れてOK！
- *材料は細かく切って炒めて合わせるため、こどもたちが苦手な野菜の香りが気にならないので、食べやすいです。

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

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。



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. 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” *賞味期限間近の牛乳で簡単“カッテージチーズ”

*残り物の果物、冷凍果物などソースにはなんでも OK

*カッテージチーズ作りで出たホエーは様々な料理に利用可能(スープ、カレー、チーズケーキなど)

*ホエー350g：カレールー 1 個(20g)で美味しいカレースープに！

