

あまりにも美味しいあまりものレシピ° 親子クッキング

2023年8月

余りがちな素麺で「サラダ風ソーメン」

材料 2人分

素麺	(2束) 100g
ドレッシング	60g
あまりもの材料	全体で60g位
プチトマト	2粒
むき枝豆	15g
コーン	15g
きゅうり	15g
おくら	2本
レタスの芯	適量
ツナ缶	40g
レタス	30g
お好みでマヨネーズをかけてもOK	



作り方

1. 素麺は沸騰したお湯で茹で、再沸騰したら火を止め蓋をして5分蒸らす。
2. 冷水でよくぬめりをとりながら洗う。
3. 残り物のドレッシングにプチトマト、オクラを小さく切ったもの、むき枝豆、コーン、レタスの芯などのあまりもの野菜を入れ漬け込む。
4. レタスを一口大にちぎる。
5. レタスの上に素麺を置き、ツナと野菜のドレッシング漬けをかける。

～食品ロスポイント～

*夏の終わりに余りがちな素麺をサラダにアレンジ

*残り物の食材（きゅうりなどの夏野菜、コーン、枝豆、など）なんでも入れてOK！

*冷凍野菜もOK！

*防災用食材の魚の缶詰を使うのもおすすめ

*残り物のドレッシング、調味料を活用！

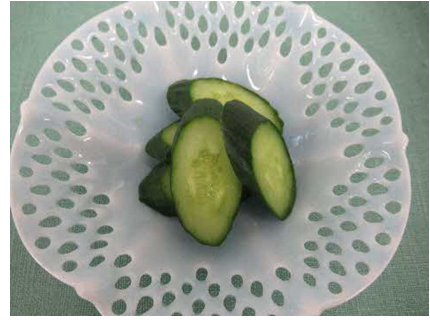
（ポン酢や、めんつゆ+オイル大さじ1+酢大さじ1などでもOK）

*和・洋・中アレンジは無限大！どんな食材、調味料でも利用可能！

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



フレンチトースト

ブルーベリーソース カッターチーズ添え

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
カッターチーズ	
┌ 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. カッターチーズを作る。牛乳を温め、沸騰してきたら酢を入れ、固まったらこす。
2. カッター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、カッターチーズ、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“カッターチーズ”
- *残り物の果物、冷凍果物などソースにはなんでもOK
- *カッター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！

