

## 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！

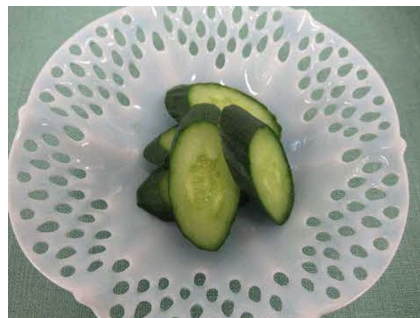
(ポン酢や、めんつゆ+オイル大さじ1+酢大さじ1などでもOK)

\*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、沸騰してきたら酢を入れ、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！

