

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「ピザコロ」

材料 2人分

冷やご飯	150g
あまりもの材料	全体で30g
┌ コーン	20g
└ ハム	10g
ピザソースまたは トマトケチャップ	15~20g
スライスチーズ	2枚
パン粉	
バターまたはサラダ油	



作り方

1. ご飯にあまりもの材料を加え、ピザソースもしくはトマトケチャップで味付けし、4つに分ける。
2. スライスチーズは1枚を半分にする。
3. ご飯の中にチーズを入れ、ラップを使って包む。
4. フライパンにバター(サラダ油でもよい)を溶かし、パン粉を薄茶色になるまで乾煎りする。
5. 3のまわりにパン粉をつけて、オーブントースターで5~6分焼く。

調理例：ホエーを使った「冷凍トマトのスープ」(デモのみ)

材料

冷凍トマト	1個(200g)
あまりもの野菜	全体で150g
┌ たまねぎ	40g
┌ にんじん	20g
┌ ジャがいも	50g
┌ コーン	10g
└ キャベツ	30g
ウインナー	1本
油	小さじ1
ホエー(+水)	400cc
コンソメ	1個
塩こしょう	



【冷凍トマト】トマトは冷凍すると保存性・使い勝手UP!

トマトを洗ってヘタを取り、密閉袋に入れて冷凍する

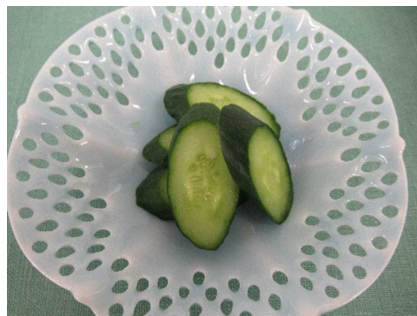
作り方

1. たまねぎ、にんじん、じゃがいもは小さめの角切り、ウインナーは輪切りにして油でいためる。
2. そこへホエー(水)、冷凍トマトを丸ごと加え加熱する。トマトを潰しながら煮込む。
3. 野菜が柔らかくなったらコーン、小さくちぎったキャベツ、コンソメを加え、塩こしょうで味を調える。

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



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。

実習：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、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。