

美味しく食べきろう！夏休み親子クッキング

2025 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) 350 g
油	小さじ 1
あまりもの材料	全体で 150 g 位
かぶの皮、葉	1 個分
むき枝豆	10 g
コーン	10 g
にんじん	30 g
ベーコン	15 g
レタス・外葉	30 g
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. カブの葉はさっと茹でて細かく切り、レタスは細かくちぎり、にんじん、カブの皮、ベーコンは薄い 5 mm 角に切る。
2. フライパンに油をひき、ベーコン、野菜を炒め、しんなりしたら●の調味料を順に加え混ぜる。
3. 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。

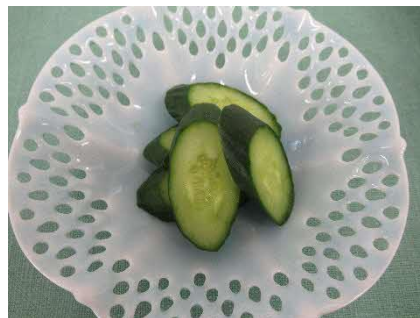
*冷蔵庫、冷凍庫の残り物、野菜や魚肉の食材、いろいろ入れてOK！

*材料は細かく切り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ず、食べやすくなります。

きゅうりのみそヨーグルト漬け

材料

きゅうり・かぶなど	100g程度
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)

例) ホエー350g：カレールー1個(20g)で美味しいカレースープに！

