

あまりにも美味しいあまりものレシピ 親子クッキング

冷やご飯で「中華ちまき風」

材料 2人分

冷やご飯	150g
あまりもの材料	全体で40g
にんじん	10g
しいたけ	10g
長ねぎ	10g
枝豆	10g
鶏もも肉	50g
オイスターソース	小さじ1
ごま油	小さじ1
水	大さじ1
しょうゆ	小さじ1



作り方

1. 鶏肉は1cm角に切り塩少々で下味をつける。にんじんはみじん切りにする。鶏肉とにんじんを耐熱容器に入れ、調味料を加えて混ぜ、電子レンジ500wで2分加熱する。
2. しいたけ、長ねぎは粗みじんに切り、枝豆はさやから出しておく。
3. 冷やご飯を電子レンジで温め、1、2と混ぜ合わせる。
4. 12×30cmに切ったクッキングシートで三角の形を作り、3を入れる。
5. 蒸し器で4分加熱する。

あまりもの野菜で「カレースープ」

材料

あまりもの野菜	全体で150g
たまねぎ	40g
にんじん	20g
じゃがいも	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）	350cc
カレールー	1個
クルトン	適量



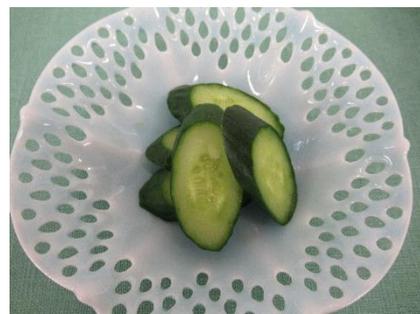
作り方

1. キャベツは手で小さくちぎっておく。玉ねぎ、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）を入れて加熱し、野菜が柔らかくなったらコーン、キャベツ、カレールーを加える。
3. パンの耳をトースターで焼き、クルトンを作る。
4. 器にスープを盛り付け、クルトンを添える。

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。

フレンチトースト バナナメープルソース

カッターチーズ添え

材料

4枚切り食パン	1枚
牛乳	90cc
卵	1個
砂糖	小さじ1
バター	10g
メープルシロップ	小さじ2
バナナ	1本
カッターチーズ	
牛乳	200cc
酢	小さじ2
冷凍マンゴー等お好みのフルーツ	
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. 牛乳、卵、砂糖を混ぜ、バットに入れ、耳を落とし4等分に切った食パンを浸す。
3. バナナを輪切りにし、メープルシロップに浸けておく。
4. フライパンを火にかけ、バターを入れて溶けたら2の食パンを入れ、焼き色がつくまで焼き、取り出す。
5. 4のフライパンに3を加え、バナナを両面焼く。
6. パンを皿に盛り付け、上から5をかけ、カッターチーズ、フルーツ、ミントを添える。