



● 冷蔵庫にあるもので「手作りふりかけ」を作ろう! ●

食材を無駄なく使い切る④

1 豆腐アイス

<材料> 絹ごし豆腐…3 生クリーム…2
ヨーグルト…1 砂糖…1



作り方

- 1) 裏ごしした豆腐に生クリームと砂糖を加え泡立てる。
 - 2) ヨーグルトを加えよく混ぜる。
 - 3) 容器に入れて凍らせる。
- ※1時間ごとに取り出してスプーンでかき混ぜるとなめらかな舌触りになります。

2 おからで白玉ぜんざい

<材料> おからと片栗粉…同量



作り方

- 1) おからと片栗粉をよく混ぜ合わせる。
- 2) 少しずつ水を加え、生地を丸める。
- 3) 沸騰したお湯に入れ、浮かんでくるまでゆでる。
- 4) 冷水で冷やし、ぜんざいに入れたら出来上がり!

3 パンの耳で揚げ菓子

<材料> 食パンの耳…適量
グラニュー糖…適量



作り方

- 1) パンの耳をスティック状に切り、油で揚げる。
- 2) グラニュー糖をかけて出来上がり。
シナモンやはちみつをかけても相性バツグン。

4 お好きな果物で手作りジャム

<材料> いちご、りんご、キウイなど…適量
砂糖…適量 レモン汁…適量



作り方

- 1) 果物を細かく切り、砂糖、レモン汁と一緒に煮る。
- 2) トロトロになるまで煮たら、味見して砂糖の量を調節したら出来上がり!