

小杉を笑顔にしよう！プロジェクト
余りものでお財布にやさしく♡料理で笑顔にし
よう

食品ロスを減らす料理で余りものを
活用しよう！
余りものだから家計にも優しい！



100



残ったカレーで♪とろ～りチーズカレー ライスコロツケ♪

材料（2人分）

カレー	・・・・・・・・・・・・・・・・	1人前ほど
ご飯	・・・・・・・・・・・・・・・・	お茶碗2杯程度
とろけるチーズ	・・・・・・・・	適量
粉チーズ	・・・・・・・・・・・・・・・・	大きじ1～2杯
小麦粉	・・・・・・・・・・・・・・・・	適量
溶き卵	・・・・・・・・・・・・・・・・	1個分
パン粉	・・・・・・・・・・・・・・・・	適量

作り方

- 1 カレーの残った鍋にご飯を加えてよく混ぜる。真ん中に「とろけるチーズ」を入れて包み、好みの大きさに丸める
- 2 小麦粉、溶き卵、粉チーズを混ぜたパン粉の順にしっかりつけて、180度の油でこんがりあげたら出来上がり。

ポイント

少ない油で転がしあげ焼き、パン粉だけ付けてトースターで焼いてもOK



余りもので作る揚げドーナッツ

<材料>

薄力粉(A) ……余った分
溶き卵 ……余った分
パン粉 ……余った分
水……………50cc
砂糖……………適量
薄力粉(B)……………適量
(ホットケーキミックスでも可)



<作り方>

- 1) カツやフライをした後の余った薄力粉(A)、溶き卵、パン粉に水、砂糖、薄力粉(B)を加え、混ぜたときにしっかりつのが立つかたさにする
- 2) 揚げ物をした残りの油を 200Cに温める
- 3) 生地をスプーンですくって一口大のサイズにそっと落としていく
- 4) 薄いきつね色になったらキッチンペーパーの上にあげて出来上がり!



出来上がり



さっぱりしていておいしいよ♪