

チキンサンド (ヨーグルトソース)

大阪府立春日丘高等学校 家庭科 (2年生家庭発展)

材料

- u 鶏むね肉 300g
- u 無糖ヨーグルト 300g
- u 食パン
- u 合わせ漬けだれ
(塩 小さじ1/2、粒マスタード、
ゆず味噌、カレー粉、はちみつ、
黒コショウ、にんにく、しょうが)
- u オリーブオイル、バター
- u キャベツ



Recipe

- ①ビニール袋に無糖ヨーグルトと合わせ漬けだれの材料を入れ、漬けだれを作る。
- ②鶏むね肉を一口大の大きさに切り、フォークで刺す。
- ③①の漬けだれに鶏むね肉を入れ、冷蔵庫で寝かせる。
- ④フライパンにオリーブオイルをひき、鶏むね肉を蓋をしながら両面焼く。
- ⑤焼きあがればバターを入れる。
- ⑥パンに焼きあがった鶏むね肉とキャベツの千切りをはさみ、でき上がり。

府の食ロスHPはこちら



納豆クリームパスタ

大阪府立春日丘高等学校 家庭科（2年生家庭発展）

材料

u スパゲッティ 100g

u 納豆 1パック

u 無糖ヨーグルト 50g

u 卵 2個

u 牛乳 200cc

u 柚子みそ 小さじ2

u スープの素 1個

u きざみ海苔



Recipe

①スパゲッティをゆでる。

②鍋に牛乳、ヨーグルト、卵を入れて混ぜる。

③②に柚子みそ、スープの素を入れ中火にかける。

④フライパンにゆでたスパゲッティ、③を入れ、弱火で少し火にかける。火を止めて納豆を入れ、からめる。

⑤皿に盛り付け、刻み海苔をかける。

府の食ロスHPはこちら



納豆オムレツ

大阪府立春日丘高等学校 家庭科（2年生家庭発展）

材料

u 納豆 1パック

u 卵 2個

u 長ねぎ

u マヨネーズ

u しょうゆ

u 海苔

Recipe

①みじん切りにした長ねぎ、納豆、卵をボウルに入れ、しょうゆ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。

②油を引いたフライパンに①を流し込み、中火で焼く。

③海苔をちぎってのせる。



府の食ロスHPはこちら



キャベツとコーンのココット

大阪府立春日丘高等学校 家庭科（2年生家庭発展）

材料

u キャベツ 1/6個

u ツナ缶 1缶

u コーン 1/3缶

u 卵

u スープの素

u マヨネーズ

u ピザ用チーズ

Recipe

①キャベツを千切りにし、ツナ缶の油でキャベツとツナを炒める。

②ボウルに①とコーン、マヨネーズ、スープの素を混ぜ合わせる。

③耐熱カップに②を入れて、中央に卵を落とし、ピザ用チーズをかける。

④オーブントースターで約分分焼く。

府の食ロスHPはこちら

