

ごみのん通信第14号あまりものレシピ

「料理に活用できる！牛乳・ヨーグルト編」



中野区ごみ減量キャラクター
ごみのん

区が発行している、ごみ減量・リサイクル情報誌「ごみのん通信」では、あまりがちな食材をおいしく食べきるためのレシピを毎号掲載しています。

第14号には、新渡戸（にとべ）文化短期大学の学生さん協力の「牛乳・ヨーグルト」使いきりレシピを掲載。重要なカルシウム源ですが、捨てられたことがある食材の上位です。期限が短いので、使いきれぬ量を購入することが1番大事ですが、それでも使いきれぬ時に、たっぷり使えて美味しいレシピを紹介します。

今回のレシピ

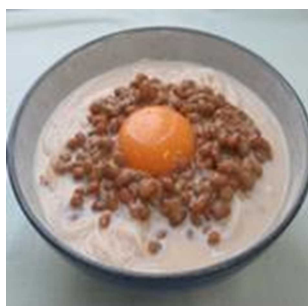
<牛乳レシピ>

1. スタミナ納豆そうめん
2. 冷や汁風そうめん
3. カレークリーミーパスタ
4. フルーツミルクアイス
5. ココアミルク餅

<ヨーグルトレシピ>

6. ヨーグルトめか漬け風
7. ヨーグルトアイス

1. スタミナ納豆そうめん



材料（2人分目安）

- ・牛乳 3/4 カップ（150ml）
- ・めんつゆ 150ml（2倍希釈）
- ・そうめん 150グラム（3束）
- ・納豆 2パック
- ・卵 2個

作り方

- （1）納豆は添付の調味料などを入れて、混ぜる。
- （2）そうめんをゆでて冷水でしめる。
- （3）器に牛乳とめんつゆを入れて混ぜる。
- （4）そうめんを（3）に入れ、納豆と卵を乗せて完成。（写真は卵黄のみです）

2. 冷やし汁風そうめん



材料（2人分目安）

- | | |
|----------------------|------------|
| ・牛乳 1と1/4カップ (250ml) | ・きゅうり 1/2本 |
| ・そうめん 150グラム (3束) | ・大葉 4枚 |
| ・めんつゆ 小さじ2 (2倍希釈) | ・みょうが 1個 |
| ・みそ 大さじ2 | ・白ごま 大さじ1 |

作り方

- (1) みそをめんつゆで伸ばし、牛乳を少しずつ加えてスープを作り、冷やしておく。
- (2) きゅうりを輪切りにする。
- (3) 大葉、みょうがは千切りにして水にさらす。
- (4) そうめんをゆでて冷水でしめる。
- (5) 器にそうめんとスープを入れ、上にきゅうり、大葉、みょうがを乗せて、ごまをふつて、完成。

3. カレークリーミーパスタ



材料（2人分目安）

- ・牛乳 1カップ (200ml)
- ・スパゲティ 200グラム
- ・カレーの残り お玉2杯分くらい

作り方

- (1) スパゲティを表示通りにゆでる。
 - (2) カレーの残りに牛乳を入れ、温める。
 - (3) (2) が沸騰したら、スパゲティを加えて混ぜ、盛り付けて完成。
- ※実は傷みやすいカレー。鍋底までしっかり食べることができます。ご飯の残りチーズを入れてカレーリゾットにも。

4. フルーツミルクアイス



材料（2人分目安）

- ・牛乳 1と1/2カップ（300ml）
- ・卵 3個
- ・砂糖 60グラム
- ・バニラエッセンス 少々
- ・好みのフルーツ（今回使用したフルーツ：キウイフルーツ、冷凍マンゴー、冷凍ミックスベリー）

作り方

- （1）牛乳、卵、砂糖、バニラエッセンスをよく混ぜる。
- （2）アイスバーの容器や製氷皿に、フルーツと（1）を入れ、約1時間冷凍庫へ入れて、固まったら完成。

5. ココアミルク餅



材料（2人分目安）

- ・牛乳 1カップ（200ml）
- 【A】
- ・片栗粉 20グラム
 - ・砂糖 10グラム
 - ・ココア 5グラム

作り方

- （1）【A】を鍋の中で混ぜ、次に牛乳を入れて、砂糖が溶けるまで混ぜる。
- （2）火にかけて、とろとしてきたら、弱火で2分、なめらかになるまで練り上げる。
- （3）容器を水でぬらして、流し入れる。
- （4）あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、一口サイズにカットして、完成。

6. ヨーグルトぬか漬け風



材料（2人分目安）

- ・ヨーグルト 大さじ2
- ・みそ 大さじ2
- ・余っている野菜（今回使用した野菜：きゅうり 1/2本、にんじん 20グラム、オクラ2本、みょうが1個）
- ・塩 小さじ1/5

作り方

- (1) 冷蔵庫に残っている野菜を短冊切りなど、好みの形に切り、塩をふる。
- (2) ヨーグルトとみそを混ぜる。
- (3) (1) の水分が出た野菜を絞って、(2) と混ぜる。
- (4) 30分以上おいて、完成。

※今回は夏野菜を使用しましたが、季節ごとの残り野菜を入れられます。

7. ヨーグルトアイス



材料（2人分目安）

- ・ヨーグルト 100グラム
- ・ジャム 大さじ3（あんずや梅など果肉のしっかりしたジャムがおすすめ）
- ・砂糖 お好みで（ジャムの甘さをみて、砂糖を入れる）

作り方

- (1) ヨーグルトとジャムを混ぜる。その際、ジャムは混ぜすぎずに、果肉感を残す。
- (2) (1) をアイスバーや製氷皿に注ぎ、約2時間冷凍庫へ入れて、固まったら完成。