

はんぱ野菜のリゾット<4人分>

ごはん 200~300g	油	大さじ 1/2
しめじ 1/2株	コンソメ	1個
人参 1/4本	水	かぶるくらい
ブロッコリー 1本分	チーズ	30g
ベーコン 2枚	豆乳又は牛乳	50ml~100ml
	みじん切りパセリ・コショウ	お好みで

作り方

- ① 野菜・ベーコンは刻む。
- ② 鍋に油・ベーコン・野菜を炒める。
- ③ 野菜が炒まったらごはんを加え、軽く炒める。
- ④ コンソメ、水を加え全体がなじむくらいまで煮込む。
- ⑤ 牛乳か豆乳を加え、チーズを加えたら火を止める。

食パンキッシュ<4人分>

食パン（5・6枚切り）2枚

☆ 卵 2個

生クリーム 大さじ2

☆ 粉チーズ 大さじ2

塩・コショウ 適宜

ベーコン 1枚

しめじ 1/4株

玉ねぎ 1/2個

ブロッコリー 適量

作り方

- ① 食パンの内側に包丁で切り込みを入れ、内側をスプーンでつぶす。
- ② スライスした●をレンジで加熱する。
- ③ ☆を混ぜ合わせる。
- ④ 食パンに②を乗せ、③を流し、トースターで焼く。焦げてきたらホイルを被せる。

春菊ジェノベーゼ<4人分>

春菊	3~4本	鶏むね肉	1/2枚
にんにく	1/2個	ブロッコリー	適量
☆ ナッツ	一握り(25g)	ジャガイモ	1個
塩	小さじ1	パプリカ 赤・黄	1/2個
オリーブ油	1/2~2/4 カップ	マカロニ	20g

作り方

- ① 春菊は適当にちぎり、☆をミキサーにかける。
- ② ゆでたマカロニと①適量を和える。
- ③ 加熱した鶏むね肉・ブロッコリー・ジャガイモ・カットしたパプリカを盛り付ける。
- ④ ①をかける。

ホット豆乳<1人分>

豆乳 150ml

砂糖 大さじ1

きな粉 スプーン1

餅 1/2個

作り方

- ① 豆乳に砂糖を加え、ゆっくり加熱する。
- ② こんがり焼いた餅を器に盛り、①を流し込む。
- ③ きな粉を振りかける。