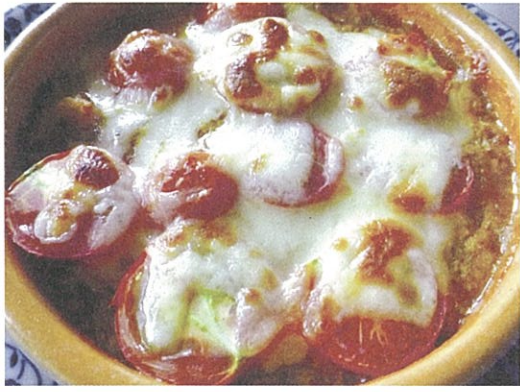


カレードリア



アピールポイント

前日のカレーの残りや、レトルトカレーを使った簡単メニューです。量はお好みで…。少しこげめをつけると香ばしくておいしいです！

材料(1人分)

- ごはん..... 1膳分
- カレー..... 適量
- トマト..... 適量
- スライスチーズ..... 1枚

作り方

- 1 耐熱容器にごはん、カレー、スライスしたトマト、チーズの順にのせ、オーブン又はトースターでこんがり焼く。

エッグベネディクト風



アピールポイント

ポーチドエッグはかためがお好みならゆで時間を長くしてください。



材料(1人分)

- イングリッシュマフィン..... 1個
- ハム..... 1枚(厚切りがおススメ)
- 卵..... 1個
- とろけるスライスチーズ..... 1枚

作り方

- 1 ポーチドエッグを作る。
鍋に湯500ccを沸かし、酢大さじ2と塩少々を加え、卵を静かに割り入れる。中～弱火で2～3分加熱し、冷水に取り上げ、水気を取る。
- 2 イングリッシュマフィンにハムとポーチドエッグとチーズをのせ、トースターでチーズが色よく焦げるまで焼く。

レタスとシーチキンのスープ



材料(2人分)

- レタス..... 3枚
- シーチキン水煮缶 1缶
- コーン(缶詰or冷凍)..... 80g
- コンソメ..... 1個
- 塩・コショウ

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② 鍋に湯(300cc)を沸かし、沸騰したらコンソメを入れる
- ③ レタスとコーンとシーチキンを入れる。
- ④ ひと煮たちしたら、塩・コショウで味を整える。

アピールポイント

包丁を使わず、簡単に作れるので、手軽に野菜が摂れます。
レタスやコーンの分量は適当でかまいません



たまトロ ドリア風



材料(1人分)

- ごはん..... 茶わん1杯
- めんつゆ..... 適量
- 卵 1個
- とろけるスライスチーズ 1枚
- バター 適量

作り方

- ① ごはんとめんつゆを混ぜ合わせておく。
- ② グラタン皿にバターをぬり、①を入れる。
- ③ ②の真ん中を少しくぼませ、卵を割り入れる。
- ④ チーズをのせ、オーブントースターで5～7分焼く。

アピールポイント

忙しい朝に、かんたん、オイシイメニューです。

