

◇洋風リゾット

【材料】(1人分)

- 冷凍ごはん又はパックごはん 1膳分 (150g)
- 生トマト 1個 (200g)
- ミックスベジタブル おたま1杯 (60g)
- ツナ缶(食塩・オイル無添加) 1缶
- しめじ 2分の1パック (40g~50g)
- 水 1カップ
- 塩 小さじ2分の1
- 胡椒 適量
- 粉チーズ 大きじ1~ (とろけるチーズでもOK)



(作り方)

冷凍ごはんには角切りにしたトマト、ほぐしたしめじ、ミックスベジタブル、ツナ缶、塩、胡椒を加えて煮る。仕上げに粉チーズを加えて出来上がり。

◇ひじきの白和え

【材料】(1人分)

- ひじき 1パック (70g)
- 豆腐 1丁 (200g)
- カツオ節 1パック (2.5g)

(豆腐の水切り方法)

- ①豆腐をキッチンペーパーで二重に包み、包み口を下にして皿に入れる。
- ②600wの電子レンジで3分加熱する。熱いので箸等でキッチンペーパーを外し、もう一度
- ③二重のキッチンペーパーで包み、軽く手で絞り水分を外に出す。

(作り方)

ボウルに豆腐を入れ、マッシャー(お玉でもOK)でつぶし、ひじき、もみほぐしたカツオ節を入れ、混ぜ合わせて出来上がり。