

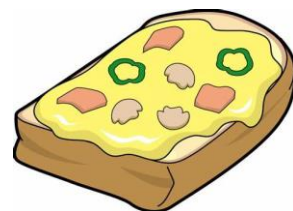
料理できるもん！



簡単にできる料理紹介 ～給食のレシピ集～

長い休みに入り、中々外出ができる状態ではありません。冷蔵庫の中にある食材で、簡単な料理を作ってみましょう。

冷蔵庫に紹介した材料がない場合は他の材料を使って作ってみましょう。



★ピザトースト

〈材料2人分〉

- ・食パン2枚
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ベーコン1～2枚
- ・サラダ油少々
- ・ピーマン1/3個
- ・トマト 半分
- ・トマトケチャップ大さじ2
- ・塩、こしょう少々
- ・ピザ用チーズ20g

〈作り方〉

- ①食パンにトマトケチャップをぬっておく
 - ②玉ねぎは皮をむき半分にして、1cmスライスにする
 - ③ベーコンも1cmカット、トマトは角切りにする
 - ④ピーマンはせんざりにする
 - ⑤フライパンに油を入れベーコン玉ねぎを炒め、塩、こしょうで味付けする
 - ⑥食パンに炒めた具材、トマト、ピーマンを上のにせチーズをのせ、オーブントースターで3分～4分焼く
- ※パンの上には、コンビーフ、ハム、ウィンナー、ごまなど自分の好きな具材を入れても美味しいですよ



★野菜スープ

〈材料2人分〉

- ・ベーコン1枚
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・人参 1/4個
- ・サラダ油少々
- ・キャベツ2枚位
- ・塩、こしょう少々
- ・コンソメ1個

〈作り方〉

- ①玉ねぎは皮をむき半分にして、1cmスライスにする
 - ②人参も皮をむきいちょう切り、ベーコンは1cmカットにする
 - ③キャベツは1.5cmの四角に切る
 - ④フライパンに油を入れベーコン、人参、玉ねぎを炒め水を入れて煮る
 - ⑤キャベツを入れて、調味料を入れて煮て出来上がり！
- ※自分の好きな野菜や肉、ウィンナーなど入れてもいいですよ

