

アルファ化米の わかめごはんで作る 焼きおにぎり茶漬け

・アルファ化米わかめごはん 1パック(100g)

材料
(2人分)

・だし汁 250ml
※水250mlに顆粒だし小さじ1、塩ひとつまみ
※使用するだしの種類で塩分が異なるので味を見て塩を調整

・ごま油 小さじ1 ・青ねぎ 2本
・いりごま 小さじ1/2 ・刻みのり ひとつまみ



- 1 アルファ化米わかめごはんはパッケージの表記通りに戻す。だし汁は温める。
- 2 戻したわかめごはんを2等分し、それぞれ三角形のおにぎりにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し②を並べ入れ、中火で両面に焼き目が付くまで焼く。
- 4 器に③を入れだし汁を注ぎ、刻んだ青ねぎ、いりごま、刻みのりを載せる。



レトルト白がゆで作る ベーコンときのこの チーズリゾット♪

・レトルト白がゆ 1パック(250g) ・玉ねぎ 20g
・スライスベーコン 15g ・しめじ 15g
・オリーブオイル 小さじ1 ・まいたけ 15g
・顆粒コンソメ 小さじ1/2 ・粉チーズ 大さじ1
・塩 1g ・胡椒 少々
・水 50ml ・パセリ 適量

材料
(1人分)

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。しめじとまいたけは石づきを取り食べやすくほぐす。スライスベーコンは1センチ幅に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し玉ねぎを加えて弱火で炒める。
- 3 玉ねぎが透明になってきたら、ベーコン、しめじ、まいたけを加え炒める。
- 4 水、顆粒コンソメを加え中火で煮立てたら白がゆを加える。
全体がふつふつと煮立ってきたら粉チーズ、塩、胡椒を加えてよく混ぜ、器に盛る。
- 5 刻んだパセリを振る。お好みで粉チーズ(分量外)をかける。

