

☆3 ステップ時短レシピ☆

- ポイント：①アレルギー食材未使用(当校の生徒)
②包丁を使わない(怪我のリスクを低減するため)
③家にある食材、調味料で作ることができる

<パルメザンチーズのトマトリゾット> 所要時間 3分

材料/2人分

米…1合

ソーセージ…4本

カットトマト…1/2缶(200g)

【調味料】

ケチャップ…大さじ2

顆粒コンソメ…小さじ1

有塩バター…大さじ1

粉チーズ…小さじ1

○作り方○

- ① 米は炊いておき、ソーセージを1cmの輪切りにする。
- ② 耐熱容器にソーセージ、カットトマト、調味料を入れてラップをし、電子レンジで加熱する(600W 2分)。
- ③ 炊きたてのご飯と②を混ぜ合わせる。



<ハニーミルクフレンチトースト> 所要時間 7分

材料/2人分

食パン…2枚

油…大さじ1

はちみつ…大さじ1

【ミルクソース】

牛乳…200ml

砂糖…大さじ2

有塩バター…大さじ2

みりん…小さじ1

○作り方○

- ① 耐熱容器にミルクソースの材料を入れて電子レンジで加熱する(600W 1分)。
- ② ①に3分ほど食パンを漬け込む。
- ③ フライパンを熱し、油をひいてパンの両面に焦げ目がつくように焼く。はちみつは食べる前にかける。

