

トマトジュースぞ!?

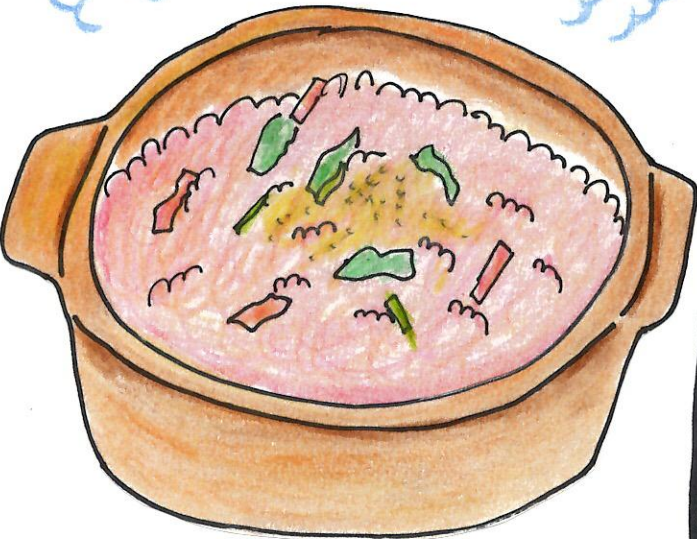
トマトソソット




材料 (1人分)

- ・ごはん... 120g (お茶碗軽く1杯)
- ・ほうれん草(冷凍)... 50g (ひとつかみ)
- ・ハーブ-コン... 1パック (4~5枚)
- ★トマトジュース... 100mL
- ★バター... 小さじ1 (4g)
- ★コンソメ顆粒... 小さじ1 (4g)
- ・塩・コショウ... 少々
- ・粉チーズ... お好み分量

トマトジュース
かき混ぜたら...
砂糖と
レモン汁で
シアーベットの!
に!

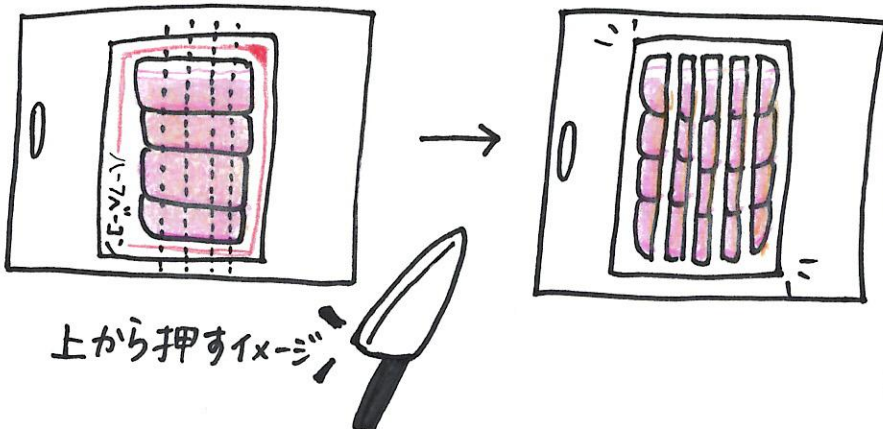


~作り方~

- ① ベーコンを食べやすい大きさに切る。 
- ② 耐熱容器にベーコン、ほうれん草(冷凍)、★を入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで5分加熱する(500Wの場合は6分)。
- ③ ② にごはん、塩・コショウ、粉チーズを入れ、混ぜて完成!

朝は洗い物をしたくない... そんな方に!

④ 洗い物不要! ベーコンの切り方



- ① ベーコンはパッケージから出さず、まな板の上に置く。
 - ② パッケージの上から包丁で切る。
- ※ 包丁をスライドさせるとパッケージが壊れてしまうので、包丁で上から押す!