

♪ 和風ピザトースト ♪



◆ポイント◆

簡単に作れてボリュームたっぷりです。
キャベツは、手でちぎっても作れます。
のりは、焼きのりをちぎったものでもOKです。

材料名（2人分）

- ・食パン 2枚
- ・キャベツ(7ミリ幅の細切り) 50g (外葉2枚程度)
- ・ツナ 小さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・スライスチーズ 2枚
- ・もみのり 大さじ1

作り方

- ① ツナは油をきっておく。
- ② ツナときゃべつを合わせ、マヨネーズで和える。
- ③ 食パン②を広げ、もみのりをかける。
- ④ さらにスライスチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く（目安：4～5分）。

♪ クロックムッシュ ♪



◆ポイント◆

食パンを半分に折りたたんでサンドイッチにしています。焼かずにそのままハムチーズサンドとしても食べられますよ。

材料名（2人分）

- ・食パン（8枚切り） 2枚
- ・ハム・スライスチーズ 各2枚

作り方

- ① 食パンにハムとスライスチーズをのせて半分に折りたたみ、ようじでとめる。
- ② オーブントースターでこんがり焼く。

♪ 簡単イタリアンスープ ♪



材料名（2人分）

- ・玉ねぎ（1cm角） 1/4個
- ・水 1と1/2カップ
- ・キャベツ（1cm角）2枚
- ・顆粒コンソメ 小さじ1
- ・乾燥パセリ 少々
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・塩、こしょう 各少々

◆ポイント◆

トマトケチャップはうまみが凝縮されている便利な調味料です。酸味が気になる場合は煮込み時間を少し長めにしてみましょう。

作り方

- ① 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、玉ねぎ、キャベツを加えてさっと炒める。
- ② 水、コンソメ、トマトケチャップを入れて2～3分煮る。
- ③ 塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ 器に入れた後、パセリを散らす。

♪ 豆乳スープ ♪



材料名（2人分）

- ・ベーコン（1cm幅） 20g
- ・しめじ（小房に分ける） 30g
- ・玉ねぎ（縦半分にして5mm幅薄切り） 1/2個
- ・ミックスベジタブル 20g
- ・サラダ 小さじ1/2
- ・顆粒コンソメ 小さじ2
- ・水 100ml
- ・豆乳 150ml
- ・塩、こしょう 少々

◆ポイント◆

豆乳の代わりに牛乳を使ってもおいしくできます。季節の野菜を使えば、バリエーションが広がります。ベーコンと玉ねぎを炒めた段階のものを多めに作って冷凍しておく、いろいろと応用がききます。⇒【例】アイリッシュポテト

作り方

- ① 鍋に油を入れ、火をつけてベーコンと玉ねぎをよく炒める。
- ② ①にしめじ、ミックスベジタブルを加えてしんなりしたら、水とコンソメを加えて煮る。
- ③ 豆乳を加えて塩こしょうで味をととのえる。